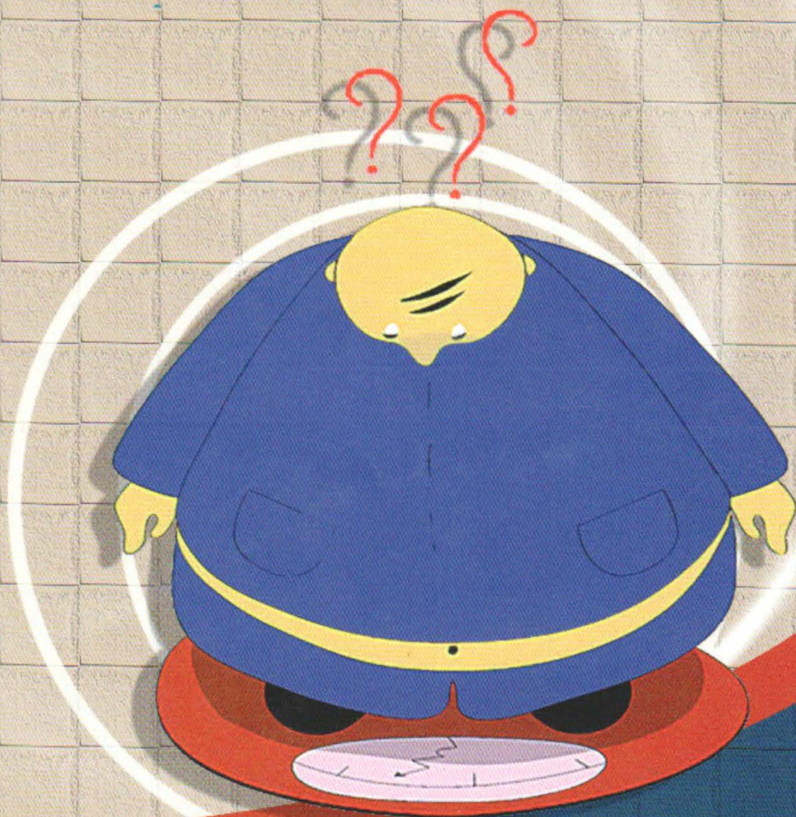
قەڵەوی و ڕێژیم

جۆرەکانی، هۆیەکانی، زیانەکانی، خۆپاراستن، چارەسەری

دانانی
دکتور إبراهیم طاهر معروف قورشاغلویی
پسپۆر لە تەندروستی کۆمەڵ
دکتۆرا لە دراساتی ئیسلامی



ناریب

بسم الله الرحمن الرحيم

نارین

قەڵەوی و ڕێژیم

لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکیە



ناوی کتێب: قەڵەوی و ڕێژیم لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکیە.

نووسینی: د.ابراهیم طاهر معروف

نەخشەسازی ناوەوە: کۆمپیوتەری نارین (کامران رفیق عمر)

ساڵی چاپ: ٢٠١١ ز

ژمارەی سپاردن: (٦٢٧)ی ساڵی (٢٠١١)ی پێدراوە.

بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

بازاڕی زانست بۆ کتێب و چاپەمەنی

Website: www.nareenpub.com

E-mail: info@nareenpub.com

تەلەفۆن: ٢٥١١٩٨٢ ٦٦ (٠٠٩٦٤)

مۆبایل: ٠٠٩٦٤ ٧٥٠٤٠٦٤٦١٠

قەڵەوی و ڕێژیم

لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکیە

دانـانی

دکتور إبراهیم طاهر معروف قورشاغلویی

پسپۆر لە تەندروستی کۆمەل

دکتۆرا لە دراساتی ئیسلامی

ناریـن

قەڵەوی

پەراوێکە باس لە هۆکارەکانی توشبوون بە نەخۆشی قەڵەوی دەکات وچۆنیەتی خۆپاراستن و ڕێگا چارەسەرە جۆراو جۆرەکانی وئەو ڕێژیمانەی کەوا باون بۆ دابەزینی کێش دەکات.

﴿يَـٰبَنِىٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾

الأعراف: ٣١

پێغەمبەری پێشەوامان (ﷺ): فەرموویەتی (**ما ملأ ابن آدم وعاء شر قط من بطنه، فحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه**)

رواه الترمذي.

پێشەکی

لە زەمانی کۆن خواردن وا بە ئاسانی پەیدا نەدەبوو، هەوڵ وجولەی زۆری دەویست تاوەکو پەیدا دەکرا، تەنها بۆ ئەوەی بژین بۆیە قەلەو نەدەبوون. بەڵام ئێستا لە زۆربەی وولاتان ئەم هاوکێشەیە پێچەوانە بۆتەوە، خۆراك بەئاسانی دەست دەکەوێت وجوولەی هەرناویێ یان جوولەیەکی زۆر کەم نەبێت .

کەواتە ژینگەی ئێستامان هۆکارە بۆ زیاد بوونی کێش، بەڵام میکانیزمی ئەو کاریگەریە بەتەواوی نەزانراوە، هەروەها نەزانراوە بۆچی فسیۆلۆجی لەشمان ڕێگە دەدات بەم زیاد بوونە؟ تاوەکو ئێستا هیچ هۆکارێکی لۆجیکی نەدۆزراوەتەوە بۆ بەرگری نەکردنی لەشمان لە کێش زیادی. بەڵام هەموو زانایان لەسەر ئەوە کۆکن کەوا ژینگە وباری گوزەران پەیوەندی هەیە بە لەسەرخۆ زیادبوونی کێشی لەش.

هەر بۆیە کێش زیادی وقەڵەوی بۆتە کێشەیەکی تەندروستی گەورە لەو سەردەمەی کە ئێستا تیایدا دەژین، بۆتە یەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکانی توشبوون بە ژمارەیەك نەخۆشی جۆراوجۆر دەتوانین بڵێین دوای جگەرەو وەرزش نەرکدن دێت. بەڵام هەرچۆنێك بێت قەبارەی ئەو کێشەیە ڕەوا ودروست نیە بەهیچ جۆرێك کە چارەسەری پەلەو بێ بەرنامەی بۆ بکەن یان بەرنامە کۆنە بێ سوودەکان وهۆکارە دواکەوتووەکان تیایدا بەکار بهێنرێ و ئەو خەلکە وەك کێڵگەیەکی توێژینەوە بەکار بهێنین تاوەکو بگەینە ئەنجامێکی دروست وباش هەروەك لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بینیمان کەوا بەڕێوەبەرایەتی خۆراك ودارۆی ئەمریکی لەساڵی ١٩٩٩ پەسەندی ئەوەی کرد کەوا دەرمانی ئورلیستات– زینیکال (orlistat -Xenical) بەپەلە بێتە ناو بازارەکان وبەبێ ڕاکێتی پزیشکی لە دەرمانخانەکان بفرۆشرێ تاوەکو ئەو کێشەی لەئارادابوو بەپەلە چارەسەر بکەن بەبێ ئەوەی ئەو دەرمانە لە سەر ژمارەیەکی زۆر گیاندارو لەسەر مرۆڤدا بەشێوەیەکی زانستی توێژینەوەی لەسەر بکرێت(باسی ئەو دەرمانە دەکەین بە درێژی لە بابەتی چارەسەری قەڵەوی بە ڕێگەی دەرمان).

کێشەی قەڵەوی کوردستانی خۆشمانی گرتۆتەوە بەتایبەتی پاش ئەوەی باری گوزەرانی خەڵك بەرەو پێشەوە چووەو کوردستان دەرگای کراوەتەوە بۆ بازرگانی وهێنانی جۆرەها خۆراکی هەمە چەشن وهەمە جۆر لەهەموو وولآتانی دراوسێ وتاوەکو دەگاتە وولآتانی زۆر دووریش، ئەمانە زۆریان هۆکارن بۆ قەڵەوی ونەخۆشی. تاوەکو کۆمەڵانی خەڵکمان شارەزاییەکی تەواویان هەبێ لە قەبارەی ئەم کێشەیە کە زۆربەی وولآتانی گرتۆتەوە و هۆیەکانی توشبوون بەم نەخۆشیەو زیانەکانی وچۆنیەتی خۆپاراستن وشارەزابوون لە جۆرەکان ورێگەکانی چارەسەری وچۆنیەتی دەست نیشانکردنی یەکێك یان زیاتر لەو ڕێگایانەو هەندێ لە ڕێنمایی پێش دەست پێکردنی ڕێژیم و چۆنیەتی ڕێژیم کردن وجۆرەکانی وچەند نموونەیەك لە ڕێژیمەکانی جیهانی.

ئەو پەڕاوە دەخەمە بەر دەستی خوێنەرانی بەڕێزم بە هیوای سوود لێوەرگرن وپەلە نەکردن لە کێش دابەزاندنی بێ بەرنامەو هەوڵدان بۆ دیاری کردنی چاکترین ڕێگەی گونجاو لەگەڵ تەمەن ورەگەز وتەندروستیت.

لە کۆتایدا داواکارم لە خودای گەورەو بەزەیی ئەو ماندوبوونەمان لە تەرازوی چاکەکان بۆمان هەژمار بکات.

ئەم نامیلکەیە لە دوو دەروازە پێکهاتووە:

دەروازەی یەکەم: هۆیەکانی قەڵەوی وزیانەکانی یەتی.

دەروازەی دووەم: ڕێژیم وچارەسەری قەڵەوی یە.

د. إبراهيم طاهر معروف

هەولێر

٢٠١١/٥/٥

دەروازەی یەکەم

هۆیەکانی قەڵەوی وزیانەکانی

بەشی یەکەم: پێناسەی کێش زیادی وقەڵەوی و چۆنیەتی پێوانی وئامارەکانی قەڵەوی.

بەشی دووەم: هۆکارەکانی و چۆنیەتی دەست نیشانکردنی لە ئەزمایشگا.

بەشی سێیەم: زیانەکانی وزیانەکانی.

بەشی یەکەم
پێناسەی کێش زیادی وقەڵەوی و چۆنیەتی پێوانی وئامارەکانی قەڵەوی

باسی یەکەم: خـــۆراك و ووزە

باسی دووەم: پێناسەی کێش زیادی وچۆنیەتی پێوانی

باسی سێیەم: جۆرەکانی قەڵەوی

باسی چوارەم: هەندێ ئاماری قەڵەوی لە ناوخۆو لە دەرەوەی هەرێم

باسی یەکەم:
خۆراك و ووزە

ئەو ووزەیەی کەوا یەکێکی نێرینەی مام ناوەندی پێویستیەتی لە ووزە بریتیە لە ٢٩٠٠ کالۆری ومێینە پێویستی بە ٢٢٠٠ کالۆری هەیە لە کاتی ئاسایی، بەڵام کاتی دووگیانی پێویستی بە ٢٥٠٠ کالۆری هەیەو لەکاتی شیرپێداندا پێویستی بە ٢٧٠٠ کالۆری هەیە.

بڕی ئەو کالۆریەش وەردەگیرێ لەو خواردن و خواردنەوانەی ڕۆژانە وەریدەگرێت کە ئەمانەن:

خۆراك دوو جۆرن لە ڕووی قەبارەوە:

١- خۆراکە درشتەکان: وەك کاربۆهیدرات وچەوری وپرۆتین، ئەمانە بە گشتی بە گرام کێش دەکرێن.

٢- خۆراکە ووردیلەکان وەك کانزاو ڤیتامینەکان کە بە میللیگرام ومایکرۆگرام کێش دەکرێن.

کانزاکانیش دوو جۆرن:

١- کانزایە درشتەکان: کالیسیۆم، سۆدیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، مەگنیسۆم کلۆر، سولفەر(گۆگرد) ئەمانە ڕۆژانە پێویستی لەش زیاترە لە ١٠٠ میلگرام.

٢- کانزایە ووردیلەکان: ئاسن، زینگ، یۆد، کۆپەر، کرۆم. ئەمانە ڕۆژانە پێویستی لەش کەمترە لە ١٠٠ میلگرام.

ڤیتامینەکانیش دوو جۆرن:

١- ئەوانەی لە چەوری دەتوێنەوە: (ئەی، دی، ئی، کەی- A,D,E,K).

٢- ئەوانەی لە ئاودا دەتوێنەوە: (گشت جۆرەکانی B ، C، فۆلیك ئەسید).

هەرەمی خواردن:

پێکهاتووە لە ٦ بەش وجۆر لە خواردن:

١- دانەوێڵە: ئەویش پێویستە دانەوێڵەکە دەستکاری نەکرابێ و هەموو پێکهاتەکانی تیابێ چونکە ڕیشاڵ وخۆراکە ووردەی تیایە.

٢- سەوزە: ئەویش پێویستە جۆرەکانی جیاواز بێت تاوەکو باشترین وزیاتر جۆر خۆراکە وورده ببەخشێت.

٣- میوە: جۆرە جیاوازەکانی ژمارەیەکی زۆر ڤیتامین و خۆراکی تیایە.

٤- شیر وپێکهاتەکانی: لەو جۆرە بێت کەوا چەوری کەم تیایە. شیرو پێکهاتەکانی بڕێکی زۆر کالیسیۆمی تیایە بۆ گەشەی ئێسقان و ددان و کاری خانەکان پێویستە.

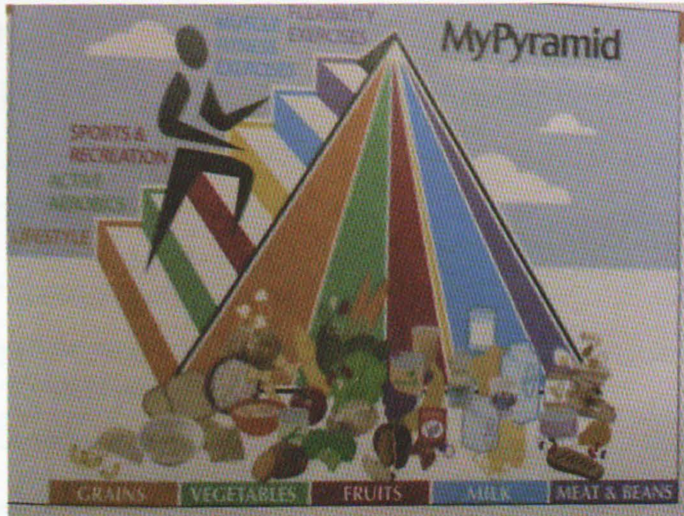
٥- چەوری: لەو جۆرە بێت کەوا تێر نەبێت، واتە ڕەق نەبێت وئاژەلی نەبێت، بەڵکو شلە بێت ولە ڕووەکەوە وەرگیرابێ.

٦- گۆشت وسەرچاوەکانی پرۆتین: گۆشتی باڵندەو ماسی وگۆشتی ئاژەلیش بەلاّم چەوریەکەی لابردرابێ و هێلکە و هەندێ سەرچاوەی تری ڕووەکی وەك باوی گوێژو فستق.

٧- ئەوی لە هەموان گرنگتر ئەوەیە کەوا پێویستە زۆربەی جۆرەکانی وەرزش ئەنجام بدرێت تاوەکو بتوانرێ بە شێوەیەکی زانستیانە سوود لەم خۆراکانە وەربگیرێ وئەوەی زیادیشە خەرج بکرێت و کاریگەری سەلبی لەسەر لەش نەبێت هەر بۆیە لە هەرەمەکە بەشێکی تایبەتی تەرخان کراوە بۆ وەرزش بەشێوەیەکی پلەیی و گشتاندن.

دەبینین ٤٥-٥٠٪ ی ئەو خۆراکەی ئادەمیزاد دەیخوات بۆ گەشەی لەش وبەردەوامی ودروستکردنی خانەو شانەی نوێیە پاش ئەوەی لەگەڵ جولەی ڕۆژانەو کرداری زیندەچالاکی لەناو دەچن. بۆیە خۆراك یەکێکە لە پێویستیەکانی ژیان، نەخواردنی هەرجۆرێکی بە بەردەوامی زیانی زۆرە هەروەك چۆن زۆر خواردنی زیانی هەیە ئەگەر وەرزشی لەگەڵدا نەبێت.

هەرەمی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی: خواردنی هەموو جۆرە خواردنێك بە شێوەیەکی مام ناوەندی و وەرزش کردن باشترین تەندروستی دەبەخشێ. خواردنەکانیش ئەمانەن:



گۆشت وبقولیات شیرەمەنی میـوە سـەوزە دانەوێڵە

وێنەی(١): هەرەمی ووزە

کاربۆهیدرات: هەر ١ گرام لە کاربۆهیدرات ٥-٦ کالۆری ووزە دەبەخشێ. ڕۆژانە دەبێت ٤٥-٦٥٪ ی خۆراکمان کاربۆهیدرات بێت.

کاربۆهیدرات کەوا دانەوێڵەو سەوزەو میوە وشیرنەمەنی لە خۆدەگرێت. ئەویش هەیانە ئەو شەکرەی تیایدایە سادەیە(**گلۆکۆز وسوکروزو فرکتۆز**) وەك حەلەویات وشکۆڵاتەو شلە گازیەکان کەوا بەخێرایی شەکر لە خوێن زیاد دەکات و دەبێتە هۆی داکردنی چەوری لەش و قەلەوی. بەڵام ئەو شەکرەی هەیە لە سەوزەو میوەو دانەوێڵەو برنج ونیسك ونۆك وپەتاتە وشتەکانی تر بەم شێوەیە نیە کەوا ووزەی شەکری خێرا بدات و بێتە هۆی داکردنی چەوری لەش. بە زمانی زانستی واتە (بڕی شەکری زۆرە بەڵام باری شەکرەی لەش زیاد وقورس ناکات لە بەکارهێنانی ئینسۆلین)، (Glycemic Index)ی بەرزە بەڵام (Glycemic Load)ی کەمە.

لەناو خۆراکە کاربۆهیدراتیەکان ڕیشاڵ هەیە ئەویش دووجۆرە:

١- جۆرە ڕیشاڵێکیان کەوا دەتوێتەوە (لە سەوزەو میوەدا هەیە) ئەمەیان سوودی زۆری هەیە لە کەمکردنەوەی ڕێژەی چەوری ناو خوێن.

٢- جۆری ڕیشالی نەتواوە(لە دانەوێلە هەیە) ئەمەیان سوودی هەیە بۆ پاڵدانی خۆراك لە ڕیخۆلەو خێرا ڕۆیشتنی وکەمکردنەوەی شێرپەنجەی سورێنچك وکۆلۆن وڕاستە وکۆم ومەیاسیری و زۆر نەخۆشی تر.

٣- هەموو جۆرە سەوزەو میوەیەکیش ژمارەیەك لە کانزاو ڤیتامینی بە سوودی تیایە.

ڕیشاڵ ڕۆژانە پێویستمان بە ٢٥-٣٥ گرام هەیە بەڵام لە جیهاندا بە تێکرا تەنها ١٥ گرام ڕیشاڵ وەردەگیرێت لە خۆراکی ڕۆژانە. لە ئەمەریکا ناکاتە ٣-٥ گرام ڕۆژانە بە گشتی.

چەوری: هەموو چەوریەکانی گیاندارو ڕووەکی دەگرێتەوە. هەر ١ گرام لە چەوری ٩ کالۆری ووزە دەبەخشێ، پێویستە ڕۆژانە کەمتر لە٢٠-٣٠٪ ی خۆراکمان چەوری بێت.

چەوری دوو جۆری سەرەکی هەیە:

١- **چەوری تێر:** کەوا لە پلەی گەرمی ژووردا توندەو بەستویەتی وبریتە لە چەوی ئاژەل و چەوری وەرگیراو لە خورماو جۆزی هیندی. ئەم جۆرەیان زیانی زۆرە وکۆلیسترۆلی ناو خوێن زیاد دەکات وهۆکاری قەلەوی وشێرپەنجەی کۆلۆن ومەمك وپرۆستات ونەخۆشیەکانی دڵە. هەر بۆیە نابێت زیاتر لە ١٠٪ ی چەوری ڕۆژانەت لە جۆری تێر بێت.

٢- **چەوی نا تێر:** ئەو چەوریە کە لە ڕووەکەوە وەرگیراوەو دوو جۆرە:

- **چەوری ناتێری کۆمەڵ:** کە لە گوله بەڕۆژەو دەرە (**الذرة**)و لۆکە وکونجی و ماسی وەرگیراوە. ئەمانە کۆلیسترۆل وچەوری (LDL) کەم دەکەنەوە لە خوێن کە هەردووکیان زیانیان هەیە بۆ نەخۆشیەکانی دڵ وشێرپەنجەکان، بەڵام چەوریەکی تر هەیە لە خوێن کە زۆرباشە ئەویش ناوی (HDL) ڕێژەی ئەویش کەم دەکەنەوە.

- **چەوری ناتێری تاکی:** لە زەیتون وفولی سودانی وەرگیراوە. ئەم جۆرەیان چەوریە خراپەکان کەم دەکاتەوە، بەڵام ڕێژەی چەوریە باشەکە (HDL) کەم ناکاتەوە.

دەربارەی چەوری ئەم ڕێنماییانە پیادە بکە:

١- چەوری ئاژەل هەرچەندە جۆری تێرەو کۆلیسترۆل زیاد دەکات وزیانی زۆرە بەڵام نابێت هەر وازی لێ بهێنی چونکە بڕێکی زۆر لە ئاسن وکالیسیۆمی تایەو پێویستە

بۆ منداڵ وسکپڕ بەتایبەتی، بەڵام کاتی خواردنی گۆشت نابێت بڕەکەی زۆر بێت وچەوری پێوە بێت. بەهەمان شێوە هێلکە.

٢- چەوری نا تێر ڕۆژانە زیاتر بەکار بهێنە وەك ماسی و زەیتون و ئەوانی تر.

٣- چەوری لە شیرو پێکهاتەکانیدا هەیە ئەو جۆرە شیرە بەکار بهێنە کەوا چەوری کەم تیا بێ یان چەوری لابردرابێ بە تەواوی.

٤- خواردنی دەرەوە کە زۆربەی چەوری تێرە کەم بەکار بهێنە، بە تایبەتی ئەو چەوری وڕۆنانەی چەند جارێك سوور دەکرێنەوە یان بەبەردەوامی لەسەر ئاگرن، چونکە دەگۆڕێن بۆ ماددەی زیان بەخشی شێرپەنجەیی.

٥- کۆلیسترۆل ڕۆژانە لە ٣٠٠ میلیگرام زیاتر نەبێت.

پڕۆتین: هەر ١ گرام لە پرۆتین ووزەی ٤-٥ کالۆری دەبەخشێت، ڕۆژانە ١٠-٣٥ % خۆراکمان پرۆتینات بێت باشە.

پڕۆتین لە سەرچاوەی ئاژەڵی هەیە، کە هەیانە هەمووی پرۆتینە وەك گۆشت وشیرو ماسی. هەندێ خۆراکی تر وەك برنج ودانەوێڵەو پاقلەو نیسك ونۆك وفاسۆلیا هەندێ پرۆتینی تیایە.

نزیکەی ٢٠ جۆر لە ئەمینۆ ئەسید هەیە لە ناو پرۆتین نزیکەی ١١ جۆریان دەتوانرێ لە لەش دروست بکرێت لە سەرچاوەی تر، بەڵام ٩ جۆریان هەرگیز لە لەش دروست ناکرێت پێویستە ئادەمیزاد لە خۆراکی ئاژەلیەوە وەریگرێت وەك سەرچاوە، هەر بۆیە نابێت گۆشت وماسی وشیر وپێکهاتەکانی بەیەکجاری وازی لێبهێنرێ کاتی ڕیژیم کردن وکێش دابەزاندن.

بڕی ڕۆژانەی پرۆتین وەك خۆراك نابێت لە ٣٥٪ زیاتر بێت چونکە ئەو ڕێژە زیادە وا دەکات نایترۆجین زیاد بێتە بەرهەم وئازاری گورچیلە دەدات وپەکی دەخات و لەهەمان کاتیش وا دەکات بڕی کالیسیۆم زیاتر لە ئاسایی لەگەڵ میز بچێتە دەرەوە بەمەش توشی ئێسکە نەرمەو داخورانی ئێسقان دەبێت.

دەتوانرێ پرۆتینی پێویست تەنها لە سەرچاوەکانی ڕووەك وەربگیرێ؟ بەڵێ دەتوانرێ بەڵام ڤیتامینی (B 12) تەنها لە پرۆتینی ئاژەڵدا هەیە وبە هەمان شێوە کالیسیۆم وڤیتامین (د- D) پێویستە وەربگیرێ لە شیرو پێکهاتەکانی.

ڕێنمایی دەربارەی پرۆتین:

١- پێویستی ڕۆژانە نا بێت لە ٣٥٪ زیاتر بێت.

٢- بۆ هەر یەك کیلۆگرام کێشی لەش تەنها ٠,٨ گرام پرۆتین پێویستە وبە هیچ شێوەیەکیش نابێت بگاتە دووبەرامبەری خۆی واتە ١,٦ گرام/ یەك کیلۆگرام.

٣- هەردوو سەرچاوەی پرۆتین پێویستن تاوەکو توشی کەمی هەندێ لە کانزاو ڤیتامینەکان نەبیت.

٤- هەندێ خواردن وڕێژەی پرۆتین تیایدا:

- یەك بەرداخ شیر = ٨ گرام پرۆتین
- ٣٠ گرام مریشك = ٧ گرام پرۆتین
- پارچە نانێك = ٣ گرام
- یەك کوپ میوە = ٢ گرام
- یەك کوپ ناوکە پاقلە = ٧ گرام

ئاوی خواردنەوەو شلەمەنی:

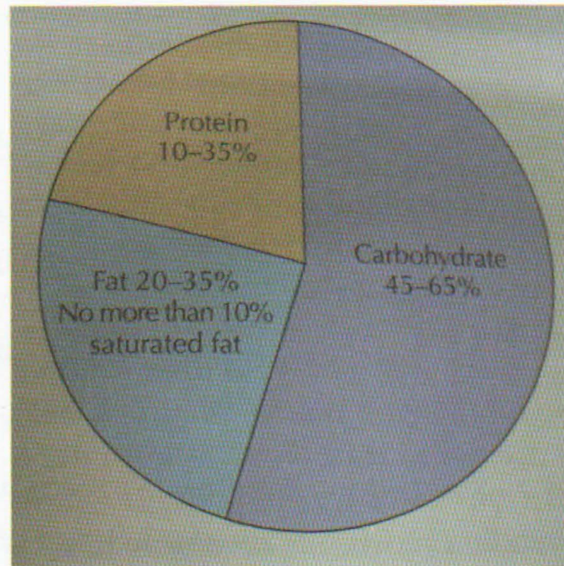
ئەو ووزەی تر لە شلەمەنی وئاو وەردەگیرێت یان لەش خۆی دروستی دەکات لەو شەکرو چەوریەی دایکردووە لە لەش (هەروەك چۆن دەبینین کاتی برسیەتی وبەڕۆژو بوون ومانگرتن لە خواردن) مەبەش ئەو کەسانە بۆ ماوەیەك بەرگەر برسیەتی ومردن دەگرن.

چەند ڕێنماییەك دەربارەی شلەمەنی:

- بێجگە لەو ئاوەی هەیە لەناو خۆراك ومیوە پێویستە ڕۆژانە ٨ بەرداخ ئاو بخورێتەوە.
- نا بێت لە جیاتی ئاو و ئاوی میوەو شیر چاو قاوە وشلەی گازی بخورێتەوە.

- چاو قاوە لە ٣ جار زیاتر نەبێت وبەبڕەکی کەم.
- ئەو شلانەی شیرنەمەنی تیایە کەم بکرێتەوە.

چۆنیەتی هەژماردنی ووزە: بۆ نموونە پارچەیەك لە نان ئەگەر ١٠٠ گرام بێت پێکهاتووە لە ٥٨ گرام لە کاربۆهیدرات، ٨ گرام لە پرۆتین، ١ گرام لە چەوری کەواتە ووزەی ناو ئەو نانە دەکاتە: ٥٨*٤ + ٨*٥+١*٩= ٢٣٢+٤٠+٩= ٢٨١ کالۆری ووزە.



وێنەی (٢): جۆرەکانی خواردن وڕێژەی پێویستی ڕۆژانە

سێ فاکتەر هەن بڕی ووزەی پێویستی لەش دیاری دەکەن:

ئەگەر بمانەوێت بزانین هەریەکێك ڕۆژانە چەند ووزەی پێویستە وەریگرێت پێویستە زانیاریمان هەبێ دەربارەی جۆرەکانی ووزەو بڕو هێندیان ودوایی کۆکردنەوەی ئەم ووزانە.

یەکەم: ووزەی زیندەچالاکی بنەڕەتی (BMR).

دووەم: ووزەی جولانەوەی ڕۆژانە(Physical Activity)

سێیەم: ووزەی گەرمی دەرپەڕاندن کاتی خۆراك خواردن (SAD- Specific Dynamic Action)

یەکەم: ووزەی زیندەچالاکی بنەڕەتی:

پێناسەی ووزەی (زیندەچالاکی بنەڕەتی–BMR Basal Metabolic Rate): بریتیە لەو ووزەیەی کەوا لەش پیویستیەتی لە کاتی پشوودانی جەستەیی ودەرونی، بەمەرجێك ئەو کەس بەئاگا بێت ولە خەودا نەبێت و١٢ کاتژمێر پێشتر خۆراکی خواردبێ وهیچ وەرزشەکی پێش چەند کاتژمێرێك ئەنجام نەدابێ، لە ژینگەیەکی ئاسایی وپلەی گەرمی مام ناوەندی دابێ.

ئەمەش بریتیە لە ١ کالۆری بۆ هەریەك کیلۆگرام لە کێشی لەش بۆ هەر یەك کاتژمێر (لە نێرینە) ولە مێینە ٠,٩٥ کالۆری بۆ هەریەك کیلۆگرام کێش.

واتە ئەگەر کێشی ٧٠ کیلۆگرام بوو ئەوا جارانی ٢٤ دەگرێت دەکاتە= ١٤٨٠ کالۆری، بۆ مێینە دەکاتە ١٤٠٦ کالۆری.

دووەم: ووزەی جولانەوەی ڕۆژانە:

ئەویش چوار باری هەیەو دەوەستێ لەسەر بڕی ئەو جولانەوەی ئەو کەسە ئەنجامی دەدات لەکارەکانی ڕۆژانەی لە شوێنی کاری خۆی.

١– باری نەجولانەوە (Sedentary). ئەوانەی لەماڵەوە کەوتوون ودەرناچن.

٢– باری جولانەوەیەکی کەم(Light Activity): ئەوەش ئەم خەلکانەی خوارەوە دەگرێتەوە: فەرمانبەر، پارێزەر، پزیشك، مامۆستا، خاوەن دوکان وکۆگا، ئەندازیاری تەلارسازی...ئەوانەی لەو شێوەیەدان.

٣– باری جولانەوەیەکی مام ناوەندی(Moderate Activity): وەك: قوتابی، کریکاری کارگە، سەرباز، ڕاوچی، ئافرەتی ماڵەوە...هتد.

٤– باری جولانەوەیەکی زۆر(Very Active) وەك: جوتیار، کریکاری بیناسازی، خزمەتکاری ماڵەوە، کریکاری کارگەی ئاسن وقورسەکان، کریکاری کانەکانی خەلوز، سەربازی کاتی ڕوبەڕوبوونەوە.

ئەوانەی گروپی یەکەم: باری نەجولاوە

چونکە تەنها دانیشتوون و ناجولێنەوە بۆیە ووزەی جولانەوەیان بریتیە لە ٣٠٪ ی ووزەی بنەڕەتی واتە (٣٠*١٤٨٠ دابەش ١٠٠)= ٤٤٤ کالۆری، ئەمەش کۆدەکرێتەوە لەگەڵ ووزەی بنەڕەتی = ١٤٨٠+٤٤٤ = ١٩٢٤ کالۆری.

ئەوانەی گروپی دووەم: ووزەی جولانەوەیان بریتیە لە ٥٠٪ ی ووزەی بنەڕەتی واتە (١٤٨٠*٥٠ دوایی دابەش ١٠٠)= ٧٤٠ کالۆری، ئەمەش کۆدەکرێتەوە لەگەڵ ووزەی بنەڕەتی= ١٤٨٠+٧٤٠= ٢٢٢٠ کالۆری.

ئەوانەی گروپی سێیەم: ووزەی جولانەوەیان بریتیە لە ٧٥٪ ووزەی بنەڕەتی واتە(١٤٨٠*٧٥ ودابەش ١٠٠)= ١١١٠ کالۆری، ئەمەش کۆدەکرێتەوە لەگەڵ ووزەی بنەڕەتی= (١٤٨٠+ ١١١٠=٢٥٩٠ کالۆری.

ئەوانەی گروپی چوارەم: ووزەی جولانەوەیان بە ئەندازەی ووزەی بنەڕەتیە، کەواتە = ١٤٨٠+ ١٤٨٠= ٢٩٦٠ کالۆری.

سێیەم: ووزەی گەرمی دەرپەڕاندن کاتی خۆراك خواردن

ئەمەش بەگشتی بریتیە لە ١٠٪ ی کۆی هەردوو ووزەی سەرەوە (ووزەی بنەڕەتی و ووزەی جولانەوە). کەواتە بۆ هەر گرۆپێك ژمارەیەکی تایبەتە. بۆ ئەوانەی جولەیان نیە ووزەیان بە تێکڕایی ١٩٢٤ و لێرەدا دەکاتە: ١٩٢,٤ کالۆری.

بۆ ئەوانەی جولەیان کەمە ووزەیان ٢٢٢٠ و لێرەدا دەکاتە: ٢٢٢ کالۆری.

بۆ ئەوانەی جولەیان مام ناوەندیە کە ووزەیان ٢٥٩٠ ولێرەدا دەکاتە: ٢٥٩ کالۆری.

بۆ جولەیان زۆرە وچالاکن ووزەیان ٢٩٦٠ ولێرەدا دەکاتە ٢٩٦ کالۆری.

ئەگەر ئەو سێ ووزەیە کۆ بکەینەوە ئەوە ووزەی پێویستی ڕۆژانە بۆ هەموو کەسێك دەردەچێت.

گروپی یەکەم: نەجولانەوەکان: ١٤٨٠+٤٤٤+١٩٢,٤= ٢١١٦,٤

گروپی دووەم: جولانەوەی کەم: ١٤٨٠+ ٧٤٠+٢٢٢ = ٢٤٤٢

گروپی سێیەم: جولانەوەی مام ناوەندی: ١٤٨٠+١١١٠+ ٢٥٩= ٢٨٤٩

گروپی چوارەم: جولانەوەی زۆر: ١٤٨٠+ ١٤٨٠+ ٢٩٦= ٣٢٥٦

لێرەوە دەمەوێت باسی ئەو خاڵە بکەم ئەویش ئەوەیە ئەو ژمارانەی باسمان کردن جێگیر نین ودەگۆڕێن بە گوێرەی تەمەن و ڕەگەز وباری تەندروستی و کاری ئەو کەسە. بۆ نموونە ئافرەتی دووگیان ڕێژەیەکی زۆر زیاتری پێویستە لە پرۆتین کە زیاترە لە ٧٠ گرام ئەویش بۆ دروستکردنی خانەکانی کۆرپەلەیە. هەروەها ئافرەت چەوری زیاتر پێویستە چونکە بارستەی چەوری لەشی زۆر زیاترە لەوەی پیاو. کەواتە هەر لاسەنگیەك لەو تەرازووە وا دەکات کێش زیاد بکات یان کەم بکات.

بەشێوەیەکی گشتی ئەم فاکتەرانە کاریگەرن لەسەر پێویستی ڕۆژانەی ووزە:

١- ڕووبەری لەشی(باڵاو کێش)
٢- ڕەگەز
٣- تەمەن
٤- باری هۆرمۆنەکانی
٥- پێکهاتەی لەشی
٦- سکپڕی بۆ ئافرەتان
٧- ئەم فاکتەرانەش کاریگەریان هەیە

- باری خۆراکی ئەو کەسە
- خەوتن
- تای گەرم
- کەش وهەوا
- باری ماسولکەکانی (خاوی وڕەقی)

بەگوێرەی لێکۆڵینەوەی کاردیا: بەرزبوونەوەی بڕو ئاستی ووزە بە شێوەیەکی بەردەوام وهێواش وکەم وکەم بەرچاو (٥٠ ك ك/ ڕۆانە) وادەکات ساڵانە ٢-٥ کیلۆ زیاد بکات. بە شێوەیەکی تیۆری (نەزەری) دەتوانین بەرگری ئەو لا هاوسەنگیە بکەین بە وەرزشی مام ناوەندی بۆ ماوەی ٣٠-٦٠ خولەك/ ڕۆژ .

باسی دووەم:
پێناسەی کێش زیادی وقەلەوی وچۆنیەتی پێوانی

پێناسەی قەلەوی:

بریتیە لەو نا هاوسەنگیەی کە دروست دەبێت لە نێوان ئەو ووزەیەی کەوا ئادەمیزاد وەریدەگرێت بەرامبەر ئەو ووزەیەی کە خەرجی دەکات لە کاری ڕۆژانە.

چۆنیەتی پێوانی کێش

بۆدیاری کردنی کێش پێویستە ئەو ژمارانەی BMI بزانین تاوەکو بزانین کێشمان لەکام خانەیە.

١- کەمی کێش: کەمتر لە 18.5 kgm/m2

٢- کێشی تەواو ودروست : .5 - 24.9 kgm/m2١٨

٣- کێش زیادی: .0 - 29.9 kgm/m2٢٥

٤- قەڵەوی: یەکسان یان زیاتر لە ژمارە 30.0 kgm/m2 ≤

ئەویش سێ پلەو کلاسی هەیە:

- کلاسی یەکەم: سەرەتای قەڵەوی 30.0 - 34.9 kgm/m2
- کلاسی دووەم :قەڵەوی ناوەنجی kgm/m2 ٣٩,٩ – ٣٥,٠
- کلاسی سێیەم : زۆر قەڵەو Extremely obese ≥ 40 kgm/m2

بۆدۆزینەوەی بڕی BMI (Kg/m2) ئەم هەنگاوانە پێویستە:

١- بەرزی ئەوکەسە بە (سم) دیاری دەکرێت واگریمان دەکەین کەوا بەرزی باڵای (١٧٣ سم)ە.

٢- ئەو بەرزیە بە (سم) دەبێ بیگۆڕین بۆ مەتر، واتە دابەشی ١٠٠ دەکەین کە دەکاتە ١,٧٣ م.

٣- ئەو ژمارەیە کە (١,٧٣) دووجا دەکرێت واتە جارانی خۆی دەکەین تاوەکو بێتە مەتر دووجا، چونکە بارستەی ئادەمیزاد بە مەتر دووجایە، دەکاتە ١,٧٣X١.٧٣= ٢,٩٩ م٢ ، زۆر نزیکە لە ٣م٢ .

٤- کێشی ئەو کەسە بە کیلۆگرام وەردەگرین گریمان ٧٥ کیلۆگرامە.

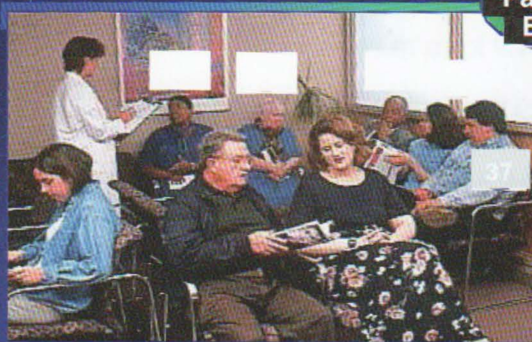
٥- ئەو کێشە دابەش دەکەین لەسەر (بەرزی بە مەتر دووجا) کە ٣م٢ ، واتە ٧٥/٣- ٢٥.

٦- ئەو ژمارەیە کە (٢٥)ە بریتیە لە (BMI) ی ئەو کەسەی بەرزی ١٧٣سم وکێشی ٧٥ کیلۆیە.

٧- ئینجا دێین بزانین ئەو ژمارەیە کەوتۆتە کام پلەکانی BMI.

٨- دەبینین ئەو ژمارەیە بریتیە لە سەرەتای کێش زیادی کە دەکەوێتە نێوان ٢٥ -٢٩,٩ .

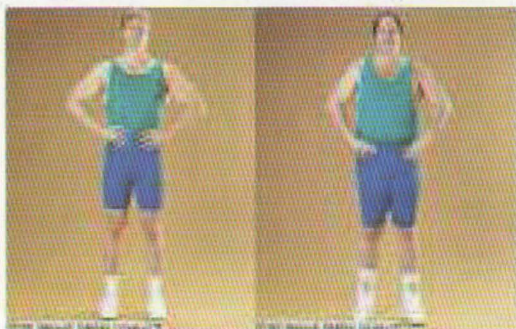
هەندێ لەو کەسانەی کە لەو وێنەی ژمارە (٣) دانیشتوون وچاوەڕوانی ڕێنمایی دەکەن لەگەڵ ژمارەی (BMI) هەریەکیان.





وێنەی (٣): هەندێ لە نموونەی کێش زیادی وقەڵەوی

Both are overweight!



وێنەی (٤): کە هەردووکیان کێشیان زیادە، بەڵام قەڵەو نین

خشتەی هەندێك لە باڵاکانی ڕەگەزی نێرینە لەگەڵ کێشی گونجاوی بەرامبەریان

کێش بە کیلۆگرام	باڵا بە (سم)
١٥٥	٥٣ – ٥٨
١٥٧	٥٥ – ٦١
١٦٠	٥٦ – ٦٢
١٦٢	٥٧ – ٦٣
١٦٥	٥٨ – ٦٥
١٦٧	٦١ – ٦٦
١٧٠	٦٢ – ٦٩
٧٢	٦٤ – ٧١
١٧٥	٦٦ – ٧٢
١٧٧	٦٨ – ٧٥
١٨٠	٧٠ – ٧٧
١٨٣	٧١ – ٧٩
١٨٥	٧٣ – ٨١
١٨٨	٧٦ – ٧٩
١٩٠	٧٨ – ٨٦

خشتەی هەندێك لە باڵاكانی ڕەگەزی مێینە لەگەڵ كێشی گونجاوی بەرامبەریان

كێش بە كیلۆگرام	باڵا بە (سم)
142	43 – 48
145	44 – 50
147	46 – 51
150	47 – 52
152	48 – 54
155	50 – 55
157	51 – 57
160	52 – 58
54 – 61	162
56 – 63	165
58 – 65	167
60 – 66	170
62 – 68	172
63 – 70	175
65 – 72	177

باسی سێیەم:
جۆرەکانی قەلەوی

زۆر دەبینین هەندێ خەڵك بە ناهەق ونا تەندروستی بەشان وباڵی قەڵەوی وورگ زلیدا هەڵدەکات و وادەزانێ بریتیە لە یەکێك لە پێویستیەکانی ژیان وبەشێکە لە هەیبەت وقیافەت وجوانی قەدوباڵا، بەڵام ئەو بیردۆز وقسانە شتی زۆر بێ بنەمان، گەر ئەوە ڕاست بوایە دەبوایە (**فیل**) بەهۆی کێشەکەی ببوایە سەرۆکی گشت گیانداران و شهادەو پلەی زانستیش بە کێشانی لەش بووایە نەوەك بە هۆش وبیرو زانست ورۆشنبیری. زانایانی خۆراك و تەندروستی دەریان خستووە کەوا ئەوانەی تەمەندارن گشتیان کێشەکی دروستیان هەبووە هەر لە سەرەتای لاویەتی تاوەکو پیری.

بەندی یەکەم:
قەلەوی بەگوێرەی تەمەن

١- قەلەوی منداڵان: بریتیە لە زیاد بوونی ژمارەی خانەکانی چەوری لە لەش. ئەو منداڵانەی قەلەون کاتێ گەورە دەبن زیاتر توشی قەلەوی دەبن لەوانی تر چونکە لەشیان زیاتر خانەی چەوری دروست دەکات. لەوانەش کاتی دایکیان قەلەو بێت ئەو قەلەویە دەبێتە هۆی زیادبوونی بڕی چەوری ناو خوێن و گۆرانی هەندێ هۆرمۆن لە دایکەکەو وادەکات منداڵەکەی توشی قەلەوی بێت. ئێستا دەرکەوتووە ئەو منداڵانەش وەك گەورەکان لەوانەیە توشی شەکرەو نەخۆشی دڵ ببن.

٢- قەلەوی گەنج وپیر: بریتیە لە زیاد بوونی قەبارەی خانەکان، نەوەك ژمارەیان. کاتی گەنجی ڕێژەی کرداری زیندەچالاکی بەرزە بۆیە گەنج زۆر قەلەو نابن لەو تەمەنە بەڵام کاتی گەشەی وەستا، ئەگەر خۆراك کەم نەکاتەوە یان وەرزش زیاد نەکات ئەو کات کێش زیادی دەست پێ دەکات. بەهەمان شێوە کاتی بەسەر چوونی تەمەن (پیری) کرداری زیندەچالاکی کەم دەبێتەوە(هەر ١٠ساڵ ٣٪ ووزەی زیندەچالاکی کەم دەبێتەوە) و کێش بە

هێواشی زیاد دەكات هەر ساڵێك نزیكەی $\frac{1}{2}$ كیلۆ زیاد دەكات بۆیە ئەو پیرانەی وەرزش ناكەن زوو قەڵەو دەبن. بەڵام ئەگەر بەردەوام لەگەڵ بەتەمەن چووندا وەرزش بكەن ئەوا كرداری زیندەچالاكی بەم شێوەیە كەم نابێتەوەو قەڵەو نابن.

٣- قەڵەوی كاتی: بریتیە لەو قەڵەویەی كەوا پەیوەستە بە كاتێكی تایبەت ولەوانەیە بەسەر بچێت. وەك قەڵەوی كاتی سەر هەڵدانی لاوێتی ودوای منداڵبوون و دوای لە بێ نوێژی كەوتن.

بەندی دووەم:
قەڵەوی بە گوێرەی دابەشبوونی چەوری لە لەش

ئەویش ٣ جۆری هەیە:

١- بەشی سەرەوەی لەش (Northern Hemisphere fat) : زۆربەی چەوری لەو بەشەی لەش کۆدەبێتەوەو شێوەی سێو وەردەگرێ(Apple shape). ئەم جۆرەشیان لەپیاوان زۆرە لەگەڵ ئەو ئافرەتانەی لە بێ نوێژی کەوتوون.

٢- بەشی خوارەوەی لەش (Southern Hemisphere fat): زۆربەی چەوری لەو بەشەی لەش کۆدەبێتەوەو شێوەی هەرمێ وەردەگرێ (Pear shape). ئەم جۆرەشیان لە ئافرەتان زۆرترە بەتایبەتی پێش لە بێ نوێژی کەوتن.

٣- بەشی ناوەڕاستی لەش- لەناو ئۆرگانەکانی سك (Visceral fat-Central fat): ئەو بەشەیان چەوری لەناو ئۆرگانەکان کۆبووتەوەو دەچێتە ناو خوێن وتوشی زۆر لەنەخۆشیەکانی دەکات وەك : دڵ ومێشك وشێرپەنجەی مەمك و سنگ یەشەو مردنی پێشوەختە. لەو جۆرەیان پێوانی بڕی چەوری ژێر پێستە بە هەڵەمان دەبات چونکە کەم دەردەچێت بۆیە پشتی پێنابەسترێ .



وێنەی(٥) : دوو کەسی زۆر قەڵەو

باسی چوارەم:
هەندێ ئاماری قەڵەوی لە ناوخۆو لە دەرەوەی هەرێم

لە جیهاندا بەگشتی وهەروەها لە عێراق ولە کوردستانیشدا کێش زیادی لە نێرینەدا زیاترە، بەڵام قەڵەوی لە مێینەدا زیاترە بەتایبەتی لە تەمەنی دوای ٦٥ساڵیدا هەروەك لە خوارەوە دیاریکراوە.

أ- ئاماری شاری هەولێر

تەمەنی ٤٠ ساڵ بەسەرەوە (٤٢٪):

- کێش زیادی دەگاتە ڕێژەی ٣٠٪، لەوانە ڕێژەی نێرینە دەگاتە ٣٣٪ بەرامبەر ٣٠٪ بۆ مێینە.
- قەڵەوی دەگاتە ١٢٪، ڕێژەی ١٦٪ بۆ مێینە بەرامبەر ١١٪ بۆ نێرینە.
- ٦٠٪ بۆ دەوڵەمەندەکانە و ٤٠٪ بۆ هەژارەکانە واتە (یەك ونیو بەرامبەرە بە یەکە).

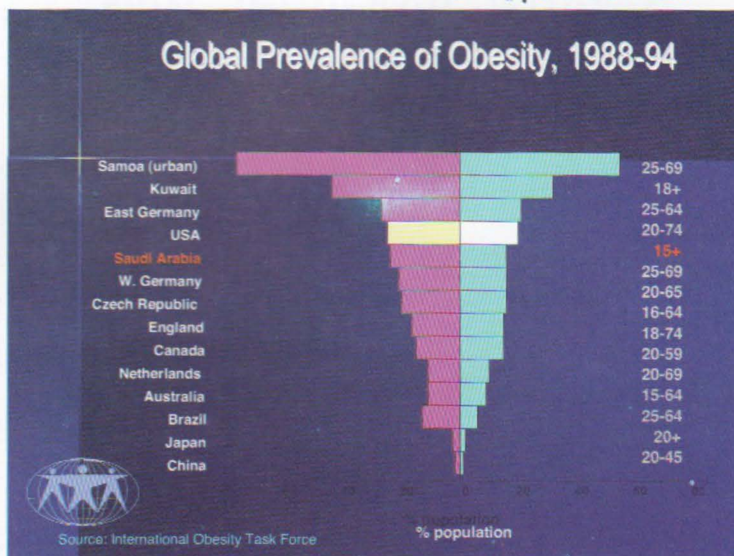
لە هەرزەکارەکان ١٢-١٩ ساڵ:

- ١٠,٩ ٪ کێشیان زیادە یان قەڵەون، لەوانە ٩,٣٪ کێشیان زیادەو ١,٦٪ قەڵەون.
- لە ڕووی ڕەگەزەوە: کوڕەکان ١٢,٦٪ کێشیان زیادە یان قەلەون و کچەکان ٩,٤٪ .
- لە ڕووی ئابوریەوە دەبینین کەوا ئەوانەی باری ئابوریان باشە واتە (دەوڵەمەندن) ڕێژەی کێش زیادی وقەڵەوی تایاندا زۆر بەرزترە لە مام ناوەندی وهەژارەکان کە دەگاتە ١٦,٣٪ بۆ دەوڵەمەندەکان، ٩.٥%، بۆمام ناوەندی و ٦,٧٪ بۆ هەژارەکان، واتە ڕێژەکە لە دەوڵەمەندەکان دوو بەرابەری هەژارەکانە. هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ خواردنی خێرا کەلە قوتابخانەکاندا هەیە کە خۆراکێکی (بەتامە وهەرزانەو ووزە بەخشەو بە خێرایی دەست دەکەوێت وبەخێرایش دەخورێت، هەروەها لەهەموو کات و شوێنەکدا دەتوانرێ بخورێت).

ب- هەندێك ئاماری جیهانی

هەرچەندە ئەو ئامارە جێگیر نیە چونکە لە هەندێ ووڵاتدا ڕێژەی قەڵەوی زۆر بەخێرایی زیاد دەکات پێش ووڵاتانی تر دەگرێتەوە لەوانە (کویت) تا چەند ساڵێك لەمەوبەر لە پێشەنگدا نەبوو بەڵکو بەریتانیا لە پێشەنگدا بوو، ئێستا کویت یەکەم ووڵاتە لە بەرزی ڕێژەی کیش زیادی وقەڵەوی کە زیاترە لە ٧٠٪. هەندێ ووڵاتیش یان ئاماری هەر نیە یان ڕێژەی نادروست دەداتە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی.

- کویت پێشەنگی ووڵاتانە لە کێش زیادی وقەڵەوی
- ئەڵمانیا ی ڕۆژهەلات
- بەحرێن
- ئەمەریکا ٣/٢ ی دانیشتوان دەگرێتەوە لە هەموو تەمەنەکانەوە کە دەگاتە: ٦٤٪ خەڵك بەگشتی کێشیان زیادە یان قەڵەون، لە وانە ٤٪ گەیشتوونەتە ئاستی زۆر قەڵەوی واتە لە ئاستی سێیەمن واتە(BMI) یان لە سەروی (٤٠) دوەیە .
- سعودیە
- ئەڵمانیای ڕۆژئاوا
- لە بەریتانیا ڕێژەی کیش زیادی ٥٠٪ وقەلەویش ٢٠٪ . لە هەندێ ئامار ڕێژەکە بە کەمتر لەم ڕێژەیە دەخەملێنن. لە منداڵان کێش زیادی دەگاتە ٩٪ بۆ کوڕان و١٣,٥٪ بۆ کچان وقەلەوی ١,٩٪ بۆ کوڕان و٢,٩٪ بۆ کچان.
- لە عێراق دەگاتە ٤١٪ بەگشتی (لە پیاوان ٢٨٪ لە ژنان ٤٠%)، بەڵام کێش زیادی لە پیاوان ٤٤٪ ولە ژنان ٢٦٪. (ئەو ژمارانە لە تەمەنی ٥٠-٦٠ ساڵیە)
- لە کوردستاندا لە تەمەنی گەورە کێش زیادی ٣٣٪ بۆ پیاوان و٣٠٪ بۆ ئافرەتان. قەڵەوی: ١١٪ بۆ پیاوان و١٥٪ بۆ ژنان.(ئەو ژمارانە بۆ تەمەنی ٦٥ ساڵی بەسەوەیە) .
- لە دوای هەموویان یابان وچین دێت.



وێنەی (٦): گرافی کێش زیادی وقەڵەوی لە جیهاندا

بەشی دووەم

هۆکارەکانی و چۆنیەتی دەست نیشانکردنی لە ئەزمایشگا

باسی یەکەم:

هۆکارەکانی قەڵەو بوون

باسی دووەم:

چۆنیەتی دەست نیشانکردنی لە ئەزمایشگا

باسی یەکەم
هۆکارەکانی قەڵەو بوون

ئەو هۆکارانە وا دەکەن کەوا باری ووزە لاسەنگ بێت وبەرەو کیش زیادی بڕوات:

١- هەڵسوکەوتی نادروست

٢- بۆماوە

٣- هۆرمونەکان

٤- دەرمانەکان

٥- نەخۆشیەکانی دەرونی

٦- ژینگەو باری ژیانی ئێستامان

- **باری بیناسازی وشارەوانی وخانوو بەرە**
- **باری بازرگانی**
- **باری کۆمەڵایەتی وفەرهەنگی**

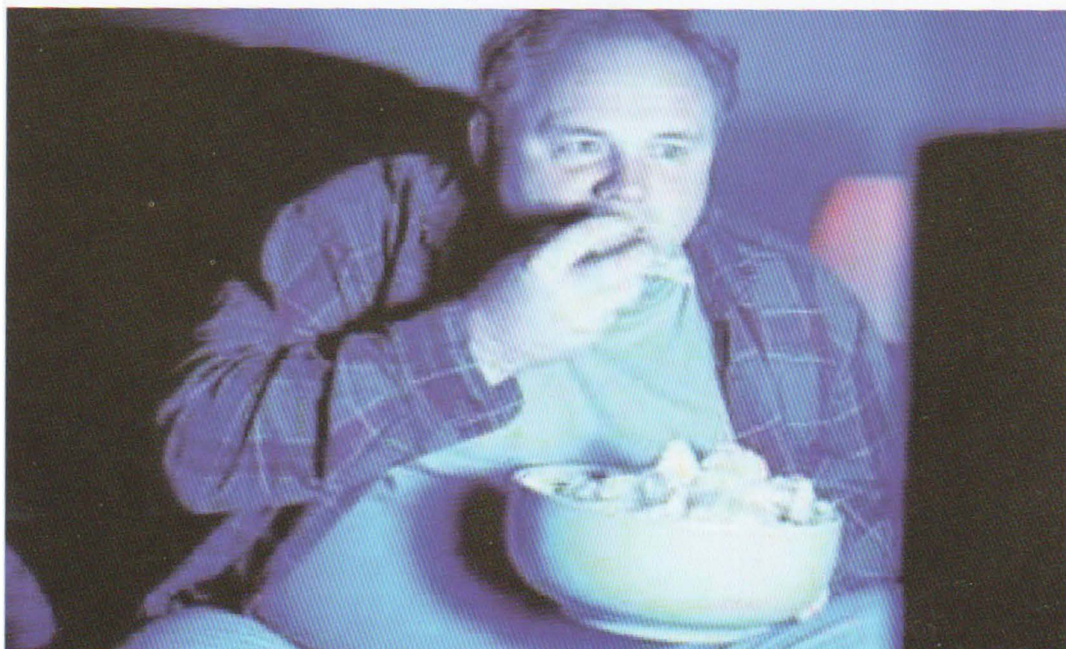
٧- تەمەن

١- هەڵسوکەوتی نادروست

ژمارەیەك هەڵس وکەوتی نادروست هەیە کەوا خەلکان لەسەری ڕاهاتوون لەو سەردەمەی ئێستاماندا هەروەك کەلەپورێکی لێهاتووە خەریکە خەلکان نەتوانن لێی لابدەن، ئەویش ئەمانەن:

- زۆری خواردن وکەمی جولەکردن: نا هاوسەنگی دروست دەبێت لە نێوان وەرگرتن وخەرج کردنی ووزە، ئەوەی زیادە دادەکرێت لەناو لەش لە سەر شێوەی گلایکۆجین وچەوری. گەر ڕۆژانە ٥٠-٢٠٠ کالۆری زیاد وەرگرین ئەوا ٢-٢٠ کیلۆ لە کێش لە ماوەی ٤-١٠ ساڵ زیاد دەبێت.
- زۆری خواردنی چەوری وشیرینی: ئەمانە ووزەیان زۆرەو دادکرێت (خەزن دەکرێت).

- خواردنی خێرا (Snack foods) ئەو خواردنانەن کە ئەم سیفەتانەی تیایە: بەئاسانی دەست دەکەوێت، هەرزانە لە نرخدا، تامی خۆشە، جۆری جیاوازی زۆری هەیە، ووزە بەخشە، لەگشت شوێن وکاتێکدا دەخورێت و سفرەو ناوماڵی ناوێت تەنانەت دەتوانرێ بە پێوەو بە ڕۆیشتنیش بخورێت. زیاتر چەوری تیایەو هەندێکیان ڕێژەی خوێی زۆرە ئەویش ئاو هەڵدەمژێ وکێش زیاد دەکات، بەڵام ماددەی بەسوودو ڤیتامینات وکانزای زۆر کەمە بۆیە بۆ خۆراکی منداڵ ناشێت بەتەنها، بەڵکو پێویستە منداڵ ژەمە خۆراك لەماڵەوە بخوات بەتایبەتی هێلکەو گۆشت کە دەوڵەمەندن بە پرۆتین وبۆ گەشەی خانەو شانەو مێشك وچاو زۆر پێویستە.
- خواردنەوەی شلەی ووزە بەخش (بیبس و کۆلاو فانتاو گشت ناوەکانی تر) زیاتر شەکری تیایە، لەگەڵ هەندێ ترش وماددەی کانزای تر کە توشبوون بە بەردی گورچیلەو نەخۆشی کۆلۆن زیاد دەکات.
- خواردنەوەی مەی (ئارەق).
- وەستانی جگەرە کێشان وا دەکات ٣-٤ کغم زیاد بکات.



وێنەی (٧): یەکێکی زۆر خۆر نیشاندەدات

٢- هۆکاری بۆماوەیی:

زۆربەی نەخۆشیەکانی بۆماوەیی تێکەڵاوە لە چەند بۆماوەیەك، واتە کۆمەڵی بۆماوە جینات) هاوکارن، ڕێژەی توشبوون دەگاتە ٢٥٪ ی قەڵەوی، لەمانە:

- هەڵبەزین لە کرۆموسۆمی میلەرۆکۆرتین (MC4R) کە هۆکاری ٥٪ قەڵەوی سەرەتایی یە لە منداڵان.
- هەڵبەزین لە کرۆموسۆمی لیپتین (Liptin).
- پرادیر ویلی سندروم ٥٪ لە سەرەتای منداڵیەوە دەست پێدەکات (نەخۆشی مێشکی هەیە وشێوەی نارێکە).
- هنودی ئەلبیما Pimas لەشیان زۆر ئامادەیە بۆ قەڵەوی گەر خۆراکیان هەبێ.
- خەلکی ئوسترالیای بنەڕەتی وئەسلیەکان توشی شەکرەو قەڵەوی بوون کاتی هاتنە ناو ژیانی نویێ ڕۆژئاوا.
- خەلکی ناوچەی عەرەبی ئامادەیی بۆماوەییان تیایە بۆ قەڵەو بوون.
- خەلکی ڕۆژهەلاتی خواروی ئاسیای کەمتر ئامادەییان تیایە بۆ قەڵەو بوون.

٣- هۆرمۆنەکان

أ- کەمی هۆرمۆنی دەرەقی.

ب- کوشینگ سندرۆم.

ج- برینداری وشێرپەنجەی هایپۆسەلەمەس.

د- ئینسیولینۆمە.

٤- دەرمانەکان

أ- هەندێ دەرمانی دژی خەمۆکی (ترایسایکلك).

ب- دەرمانی دژی شەکرە (سەلفۆنایل یوریەز).

ج- حەبی ڕێگەگرتن لە سك پڕی (ئیسترۆجین).

د- ستیرۆیدەکان.

هـ- سۆدیۆم ڤالپرویت(خوداری).

و- دەرمانی دژە ڤایرۆس (تامۆکسیفین).

٥- نەخۆشیەکانی دەروونی

أ- بارێکی نەگونجاوە لە خوراك خواردن (Binge-eating disorder)، ٢٠-٣٠٪ قەلەوەکان توش دەبن.

ب- زیادبوونێکی بێ ئەندازەی خۆراك خواردن (Progressive hyperphagia) کە لە منداڵیەوە دەست پێدەکات وکێشی دەگاتە ١٣٠ کیلۆگرام پێش تەمەنی ٣٠ ساڵی و هەر ساڵێك نزیکەی ٢٥ کیلۆگرام زیاد دەکات.

ج- خۆراك خواردن بە درەنگی شەو (Night eating Syndrome): ٥٠-٧٠٪ ووزەی لەشیان وەردەگرن بەم شێوەیە.

د- خواردن کاتی پشێوی Emotional eating ئەویش ناهاوسەنگی باری دەرونی Stress و خەمۆکیە Depression.

هـ- ڕاهاتن لەسەر خواردن Food Addiction پەیوەستە بە ماددەی سیرۆتۆنین لە مێشك وبری ڕۆشنایی لە زستاندا.

٦- ژینگەو باری ژیانی ئێستامان

هۆکارەکانی ژینگەو ژیان کە هۆکارن بۆ زۆر خواردن.

أ- باری بیناسازی

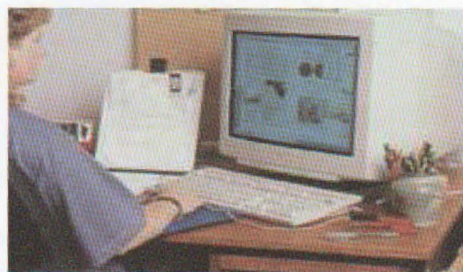
- باری بیناسازی وشارەوانی وخانوو بەرە، تەصمیمی بیناسازی، شوێنی پارکەکان، شوێنی گوزەرانی خەڵك. گشتیان تاوەکو ئیستا وا دانرابوو کە گوایە بۆ ئاسودەیی خەڵك ماندوو نەبوونیەتی، بەڵام لە لایەکی ترەوە بۆ زیانی جەستەیی ئەوە.
- جۆری باری ژیان هانی خەڵك دەدات کەوا کەم بجولێینەوە، بەتایبەتی لە فەرمانگەکان.
- سیستەمی چۆنیەتی هاتوچۆکردنی خەڵك هانی زیاتر بەکار هێنانی ماشێن دەدەن.
- نەبوونی مەمشاو ڕێڕەوی ناوماڵەکان هانی کەم جولانەوە دەدات بەتایبەتی بۆ ئافرەتان کە دەبێتە هۆکارێکی کێش زیاد بوونیان.

- بەرزی باڵەخانەکان وا دەکات پلیکانە کەم بەکار بهێنرێ، بە پێچەوانەو هانی زیاتر بەکارهێنانی هەڵگرەکانی کارەبایی دەدەن(**المصعد**).
- کاریگەری کەش وهەواو شوێنی گوزەران: ئەوانەی لە شوێنی بەرز دەژین وەك ناو شاخەکان لەبەر هاتوچۆی ڕۆژانە وکاری قورس کەمتر توشی قەڵەوی دەبن، هەروەها ئەوانەی لە شوێنی گەرم دەژین بە هۆی زۆری ئارەقە کردن وخەرج کردنی ووزە.

بەڵام گەر سەیرێکی مێژوو بکەین دەبینین لە سەردەمەکانی پێشتر خۆراك بەئاسانی دەست نەدەکەوت وماندووبوون و جولەی زۆری دەویست بۆیە ئەم کێشەیە لە ئارادا نەبوو. هەر ئەمەشە وای لە زانایان کردووە ئەم کێشانە بە کێشەو نەخۆشیەکانی سەردەمی تەکنۆلۆژی ناو ببەن. کێش زیادبوونیش لە بەساڵاچوان بە هۆی کەم جولانەوەیە.



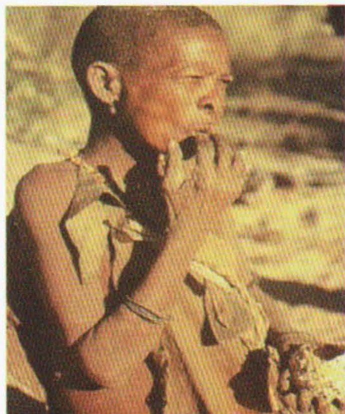
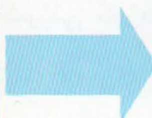
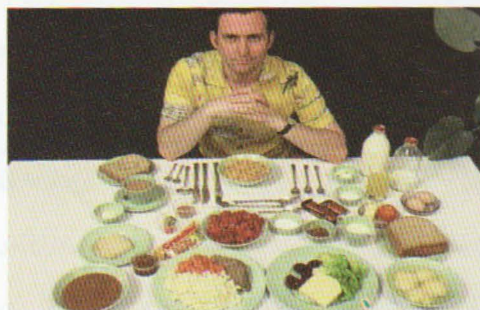




وێنەی(٨): جیاوازی نێوان کاری ئێستاو سەردەمی کۆن

ب- باری بازرگانی

- بوونی خواردنی جۆراوجۆر وئاسان دەست کەوتنی لە هەموو شوێنەك بەتایبەتی خواردنی منداڵانە.
- بوونی خۆراك فرۆشەکانی ناو قوتابخانەکان وخواردنی خێرا.
- خێرا بەرەوپێشەوە چوونی کاری کارگەکانی بەرهەم هێنان، وا دەکات جولەو ووزە کەم خەرج بکرێت لەلایەن کرێکارەکانەوە.
- سیستەمی میوانداری وخواردن ئامادەکردن لەماڵەکان زیاتر بە دەزگایە نەوەك بە جولە.

وێنەی(٩): جیاوازی نێوان خۆراکی ئێستاو سەردەمی کۆن

ج- باری کۆمەڵایەتی وفەرهەنگی

پێشکەوتنی تەنکنۆلۆژی وای کردووە جولە کەم بێتەوە:

لە کارگەکان، لە شوێنی فەرمانبەرێتی، لە ناو چێشتخانەی ماڵەکان، لەناو قوتابخانەکان سەرباری هەمووان کێشکردنی خەڵکان بەرەو لای ئەم ئامێرو دەزگایانەی خوارەوە:

Television, video/DVD, video/computer games, internet

٧- تەمەن:

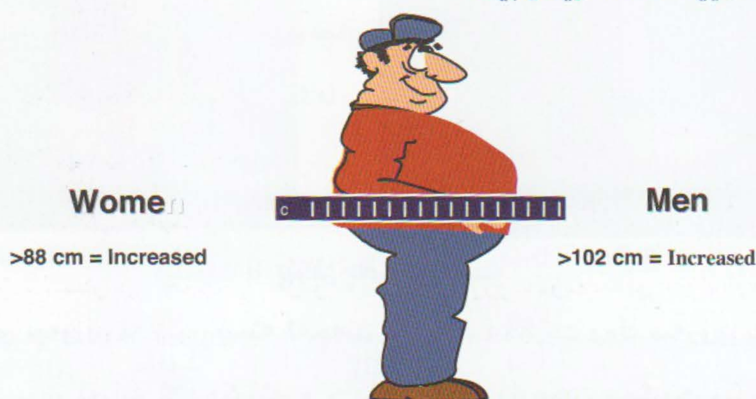
زۆربەی کێش زیادی لە نێوان تەمەنی ٢٠-٤٠ساڵیدایە و دوایی کێش کەم دەبێتەوە تاوەکو ٦٥ ساڵی چونکە بارستەی ماسولکەکان کەم دەبێتەوە لە نێرینەو لە مێینەش چەوری کەم دەبێتەوە، بەڵام کاتێ تەمەن بەرەو سەرەوە تر دەچێت جولە کەم دەبێتەوە دووبارە کێش زیادی وقەڵەوی دەست پێدەکاتەوە.

باسی دووەم:
چۆنیەتی دەست نیشانکردنی لە ئەزمایشگا

١- BMI لەسەرەوە باسمان کرد بە درێژی.

٢- پێوانی دووری نێوان دوورترین خاڵ لە سك بۆ دوورترین خاڵ لە سمت .

- لە نێرینە لە ١٠٢ زیاتر بێت
- لە مێینە لە ٨٨ زیاتر بێت



[1]Lean MEJ, et al. Lancet;1998:351:853– 6

٣- چیوەی ناوقەد: Waist-hip ratio

- لە پیاو ٩٥-١٠٢ سانتیمەترە
- لە ئافرەتان ٨٥-٨٨ سانتیمەترە



وێنەی(١٠): پێوانی ناوقەد

هەروەك دەڵێن: تەمەنت پەیوەندی پێچەوانەی هەیە لەگەڵ درێژی پشتێنت (حزام)، واتە هەرچەند وورگ گەورەتر بێ و پشتێنەکەت درێژتر دەبێت و تەمەنت کورتر دەبێت، تکایە ئاگاداربە.

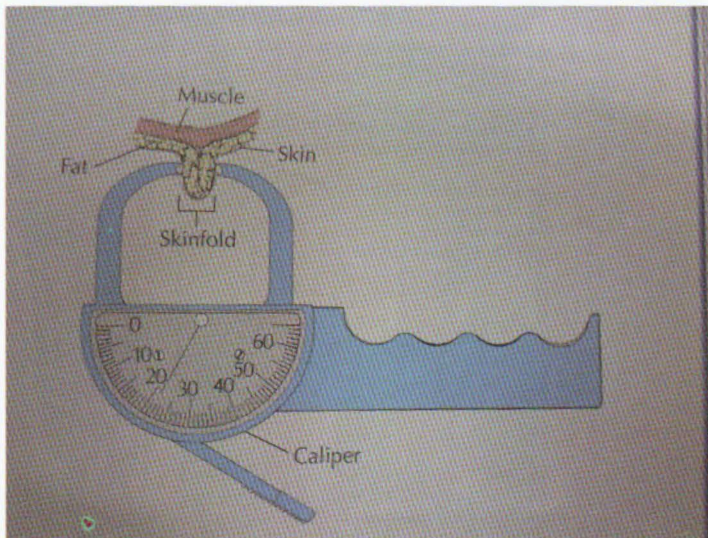
٤- پێوانی ئەستوری چەور پێستە **Skin fold thickness**





وێنەی(١١): پێوانی چەوری ژێر پێستە

پێوانی ڕێژەی چەوری لە ژێر پێستە لەچەند شوێنەك دەکرێت وەك سەروی باڵ وسكو ران و قاچ، دوایی بڕی ئەوانە کۆدەکرێتەوە و دابەش بە ژمارەکان دەکرێت وئەو ژمارەی دەردەچێت کاری پێدەکرێت. بۆ هەر ڕەگەزێك وتەمەنێك ژمارەی تایبەت هەیە تاوەکو بزانین کەوا ئەو کەسە چەوری زیادە یان نا.



وێنەی(١٢): دەزگای پێوانی چەوری ژێر پێستە

دابەشبوونی چەوری لەلەشدا ٣ جۆری هەیە:

١– بەشی سەرەوەی لەش(Northern Hemisphere fat)

٢– بەشی خوارەوەی لەش(Southern Hemisphere fat)

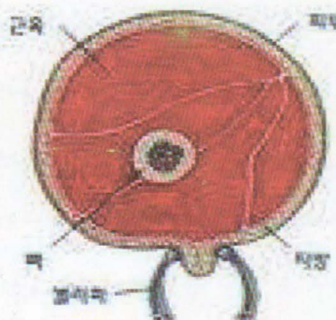
٣– بەشی ناوەڕاستی لەش– لەناو ئۆرگانەکانی سك(Visceral fat-Central fat). بە درێژی باسمان لێ کردووە.

ڕێژەی چەوری لەش

- بەگشتی لە پیاو ١٠–٢٠% کێشی لەشی چەوریە.
- بەگشتی لە ئافرەت: ١٧–٣٠٪ کێشی لەشی چەوریە، گەر لە ١٤٪ دابەزێ تووشی پشێوی بێ نوێژی دەکات

	زۆرکەم	لەسەر لێوار	ڕێژەی دروست ٪	بەرەو بەرزی	ترسناک
نێرینە	5 یان کەمتر	6-9	10٢٠–	21-25	زیاتر لە ٢٦
مێینە	10 یان کەمتر	11-16	٢٨–١٧	29-35	زیاتر لە ٣٦

٥– چری چەوری لەش وگەیاندنی کارەبای لەش وڕێژەی پۆتاسیۆم



وێنەی(١٣): پێوانی گەیاندنی کارەبای لەش

٦- بەهۆی تاقیگە:

یەکەم: (Lipid profile) بریتیە لە دیاریکردنی بڕی چەوری ناو خوێن، کە هەر پێنج جۆرە چەوریەکان دەگرێتەوە، کە ئەمانەن:

- چەوری کۆلیسترۆل کە بڕی سروشتیەکەی دەگاتە ١٨٠-٢٠٠ میلگرام، لەوە بەرزتر بوو پێویستی بە پارێزی هەیە. بەڵام ئەگەر زۆر بەرز بوو بە پارێزکردن نەهاتە خوارەوە ئەوا دەبێ دەرمانی دژە چەوری وەربگرێ.
- چەوری سیانی گلیسیراید (TG): بڕی سروشتی بریتیە لە ١٣٥-١٦٠ لەوە بەرزتر بوو پێویستی بە پارێزی هەیە. بەڵام ئەگەر زۆر بەرز بوو بە پارێزی نەهاتە خوارەوە ئەوا دەبێ دەرمانی دژە چەوری وەربگرێ.
- چەوری چڕی نزم LDL وچەوری چڕی زۆر نزم VLDL.
- چەوری چڕی بەرز HDL: بڕی سروشتی بریتیە لە ٣٥ میلگرام. ئەو چەوریە زۆر گرنگە بۆ لەش چونکە بەسوودەو دژی چەوریەکانی ترەو لەش دەپارێزی لە دروست بوونی جەڵتەو گیرانی بۆڕیەکانی خوێن.

ئەو جۆرە چەوریە HDL لە ئافرەتان لەتەمەنی ١٥-٥٠ ساڵ کە تەمەنی بێ نوێژی ومنداڵبوونە خۆی ئاستی بەرز دەبێتەوە ئەویش بە هۆی هۆرمۆنی مێینەیە (ئیسترۆجین)، هەر بۆیە ئافرەتان لە تەمەنی زاوزێ زۆر کەمتر لە پیاوان توشی جەڵتەی دڵ ومێشك دەبن بە ڕێژەی ١:٣، بەڵام کاتێ ئافرەت گەیشتە تەمەنی لە بێ نوێژی کەوتن ونەمانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین ئەوا بڕی ئەو چەوریە دادەبەزێت ڕێژەی توشبوونی ئافرەت بە جەڵتە یەکسان دەبێت لەگەڵ پیاودا. حیکمەتی ئەم شتە لەوەدایە کە خوای گەورە خۆی ئادەمیزادی دروست کردوەو دەزانی میکانیزمی لەشی پێویستی بە چی هەیەو چی بۆ باشە. ئافرەت لە کاتی دووگیانیدا کێشی زیاد دەکات وپاڵەپەستۆی کۆرپەلەش لەسەر بۆڕیەکانی خوێن زیاد دەکات وگەڕانەوەی خوێن لە ناو هەردوو قاچەکان بۆ ناو دڵی لای ڕاست قورستر دەبێت لەبەر ئەو هۆکارانەو هەندێ هۆکاری تری پزیشکی ئافرەتی دووگیان زیاتر توشی خوێن مەین جەڵتە دەبێت بەڵام بۆ هاوسەنگی ئەو بارە لارە خوای پەروەردگار وەك بەزەییەك

وەقێکی بایۆلۆجی وای کردووە هۆرمۆنی ئیسترۆجین وئەو بارە لارە هاوسەنگ بکاتەوە
یەوەی ڕێژەی چەوریە چەوریە باشە کە (چەوری چڕی بەرزە) زیاد بێت لەو تەمەنەداو بەرگری
یکات لە خوێن مەین وجەڵتە توشبوون. بەڵام لە نێرینە هۆرمۆنی ئیسترۆجین بەو ڕێژەیە
تیە لە لەش بتوانێ ئەو چەوریە زیاد بکات، بەڵام خوای گەورە دووبارە ڕێگەیەکی تری بۆ
داناوە ئەویش ئەوەیە ئەو چەوریە باشە تەنها بە هۆی وەرزش ڕێژەکەی زیاد دەکات
بەتایبەتی وەرزشی چڕو خەست وتوند وکاری قورس.

دووەم: ڕێژەی شەکری ناو خوێن(Fasting blood glucose level)

سێیەم: ڕێژەی و بڕی هەندێ هۆرمۆن وەك : دەرەقی وسەرگورچیلەو رژێنەی ناو مێشك(Endocrinological Index).

چوارەم: هەندێ کانزاو ماددەی تری ناو خوێن. (Metabolic and chemistry profile)

بەشی سێیەم
زیانەکانی قەڵەوی

لە گەڵ زیاد بوونی تەمەن بەرەو سەرەوەی لە نێوان ٢٠- ٤٠ ساڵ کێش زیاد دەکات دوایی دەوەستێت تاوەکو ٦٥ ساڵ بەوەی ماسولکەو ئێسکانەکان کێشیان کەم دەبێت ، بەڵام دوایی لەبەر کەم جولەو زیاد بوونی ڕێژەی چەوری لە وورگ وسمت دەبینین کێش زیاد دەکات.

لە تەمەنی ٣٠-٤٠ ساڵی زیاد بوونی هەر یەك کیلۆ ڕێژەی ١٪ مردن زیاد دەکات. لە تەمنی ٥٠-٦٠ هەر یەك کیلۆ ٢٪ مردن زیاد دەکات.

نەخۆشیە باوەکانی کە قەڵەوەکان توشی دەبن

ئەو نەخۆشیانەی کەوا قەلەوەکان توشی دەبن دەکرێن بە دووبەشەوە:

یەکەم: ئەو نەخۆشیانەی بە هۆی زیادی کێشی لەش توشیان دەێت:

١- لەئەنجامی ئەو کێشە زۆرە بڕبڕەکانی پشت تواناای هەڵگرتنی ئەو بارە زۆرەی نیە بە شەو ڕۆژ بەبەردەوامی، لە ئەنجامدا دەچەمێتەوە (کووڕ) دەبێتەوە بۆ پێشەوەو شێوەی کەوانەیی وەردەگرێت و پێی دەڵێن (Lumber Lordosis).

٢- جومگەکان توشی داخوڕان ولاوازی هەوکردنێکی تایبەت دەبن کە پێی دەڵێن (الصوفان– OA) بەتایبەتی جومگەی ئەژنۆ وبربرەکان.

٣- ماندووبوونی دڵ وپەککەوتنی: ئەویش لەبەر ئەوە دڵ ناتوانێت خوێن بۆ هەموو ئەو لەشە زلە فریێ بدات تەنها بە کارکردنێکی زۆر پالەپەستۆ لەخۆ کردن نەبێت کە لەتوانی ئاسایی وسروستی خۆی زیاترە بەمەش پەکی دەکەوێت وقەبارەکەی گەورەدەبێت وژوورەکانی فراوان دەبێت وئاو لە سیەکان و هەردوو قاچەکان کۆدەبێتەوە و پێی دەڵێن (**عجز القلب**- Heart Failure)، ئەمەش پێویستی بە چارەسەری تایبەت هەیە لەلایەن پزیشکی هەناو.

٤– هەناسەتەنگی لە کاتی شەو.

٥– میز ڕانەگرتن (Stress).

٦– زوو خانەنشینی وپەککەوتەیی.

٧– پشێوی لە سك پری.

دووەم: ئەو نەخۆشیانەی توشی دەبن بە هۆی زیادی چەوری نیشتوو لەسەر ئۆرگانەکان و ناوخوێن ، ئەویش ئەمانەن:

١- شەکرە : قەڵەوی لە تەمەنی منداڵی وا دەکات بێتە نەخۆشێکی توشبوو بە شەکرە.



وێنەی(١٤): منداڵێکی قەڵەوی ئیمڕۆ ونەخۆشێکی شەکرەی بەیانی

٢- بەرزی پەستانی خوێن.

٣- نەخۆشیەکانی دڵ وبۆریەکانی خوێن.

٤- جەڵتەی دڵ ومێشك.

٥- بەردی زەرداو.

٦- شێرپەنجەی کۆلۆن و ڕێکتە (**المستقيم**) و مەمك ومنداڵدان و زەرداو.

٧- موو زیاد بوون وشێوانی بیٚ نوێژی.

٨- کاریگەری لەسەر کۆئەندامی لیمفی بەهۆی پاڵەپەستۆ لەسەر بۆریەکان وتەسکبوونەوەیان.

ئەو وێنەیەی خوارەوە ڕێژەی توشبوون بەهەندیٚ لە نەخۆشیەکان نیشاندەدات لە قەلەوەکان



وێنەی(١٥): ڕێژەی جیهانی بۆ نەخۆشیەکانی قەڵەوی



وێنەی(١٦): نەخۆشیەکانی قەڵەوی بەگشتی

دەروازەی دووەم

ڕێژیم وچارەسەری قەڵەوی

بەشی یەکەم : ئاستەکانی خۆپاراستن

بەشی دووەم : چارەسەری قـەڵـەوی

بەشی یەکەم
ئاستەکانی خۆپاراستن

باسی یەکەم: هەندێ هەڵەی زەق ودیار لە کاتی پیادە کردنی بەرنامەی ڕێژیم

باسی دووەم: خۆپاراستن لەسەر ئاستی تاك وخێزان

باسی سێیەم: خۆپاراستن لەسەر ئاستی کۆمەلگەو دەولەت

باسی یەکەم:
هەندێ هەڵەی زەق ودیار لە کاتی پیادە کردنی بەرنامەی ڕێژیم

خۆراك خواردن بۆئەوەیە تەندروستیمان ڕابگرێ وچالاکی ببەخشێ بەخانەو شانەکان وئۆرگانەکانیش بە هێز بکات بۆ بەرگەگرتن لە نەخۆشی، نەوەك بۆ ئەوەی بێتە سەرچاوەیەکی بێزاری ونەخۆشی و کەوتنەوەی ماکی خراپ.

زۆر جۆر ڕێژیم هەیە هەریەکەیان خەلك بەرەو ئاقارێك دەبات.

١- هەیانە مرۆڤ بەرەو مردن پەلکێش دەکات.

٢- هەیانە مرۆڤ بەرەو ژمارەیەك نەخۆشی دەبات وەك کەم خوێنی، کەم بوونی ڤیتامین وکانزاکان وشلەمەنی بەهۆیەوە پشێوی دەکەوێتە ناو ئەندامەکان وبێ هێزی ماسولکەکان و پەککەوتن.

٣- هەیانە وا دەکات کێش بە خێرایی دابەزێ وبەزۆر خێراتر بگەڕێتەوە دۆخی جارانی.

بۆیە پێویستە بە شێوەیەکی زۆر ووردو دروست وتەندروست وبەرنامە دارێژراو کرداری ڕێژیم بڕیار بدرێت وگونجاو بێت لەگەڵ تەمەن ورەگەزو ئارەزوەکان.

هەندێك هەڵەی زەق ودیار لە کاتی پیادە کردنی بەرنامەی ڕێژیم:

١- خواردنی یەك ژەمی قورس وگەورە، گوایە ئەم ژەمە وا دەکات خۆراك بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر دابەش بکات لەناو لەشدا، ئەمەش کارێکی هەڵەیە، چونکە لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە لە یەك ژەمی قورسدا ووزە دادەکرێت بەڵام دابەشکردنی ژەمەکان وا دەکات کرداری زیندەچالاکی زیاد بێت و ووزە زیاتر خەرج بکرێت نەك دابکرێت (خزن بکرێت).

٢- دانانی بەرنامەیەکی خۆراکی تایبەت بە خۆت دوور لە حەزو ئارەزوت و دوور لە خۆراکی منداڵەکان ئەمەش وادەکات لە ڕوی دەرونی جێگیر نەبیت وبێبەش بیت لە زۆر خواردنی چاك وبەسوود.

٣- بیرکردنەوە لەوەی بە خێرایی کێشت دابەزینی بە هۆی بەرنامەیەکی ڕێژیمی توند، چونکە زۆر بەخێرایی بێزار دەبیت وهەست بە مەحرومیەت دەکەیت بەرامبەر بەو خواردن وخواردنەوەی کە ئارەزوت لێیەتی. بۆیە ئەو خواردنانەی ئارەزوت لێیەتی بخۆ بەڵام زیاتر نەبێت لە بڕی ووزەی پێویستی ڕۆژانە.

٤- هەوڵدان بۆ ئەوەی بگەیتە قیافەت وقەدو باڵای ناودارەکانی سینما و تەلەفیزیۆن وڕیکلامەکان وچاولێکردنیان، ئەمەش دروست نیە چونکە ئەوان زۆربەیان بێبەشن لە زۆر خۆراکی بەسوود وەك ڤیتامین وکانزاکان .

٥- فێڵ کردن لەخۆت، ئەوەش بەوەی ژەمەکان کەم دەکەیتەوە بەڵام لە نێوان ژەمەکان خواردنی ووزە بەخش وچەور دەخۆیت و دەڵێیت ئەمانە شتی سووکن وەك شکۆلاتەو بسکویت و چیبس وشلە گازیەکان.

٦- خواردنی ئەو خواردەمەنیانەی ووزەیان کەم تیایە بەبەردەوامی، ئەمە هۆکاری بۆ توشبوون بەنەخۆشی و بێهێزی وداکەوتن.

٧- شلە گازیەکان وچای وقاوە تەنها شلە نین بەڵکو ووزەیان تیایە تکایە کاتی خواردنەوە حیسابیان بۆ بکە. لەجیاتی ئەوان دەتوانیت گوشراوی میوەکان بخۆیتەوە باشترە.

٨- بەردەوام بەکارهێنانی تەرازوی پێوان (میزان)، وا دەکات توشی هەڵەت بکات لە حیسابات. گەر هەموو ڕۆژێك خۆت بکێشی و کێشت هەروەك خۆی بوو ئەوا توشی هەڵە دەبیت چونکە لەوانە کێشەکە لەبەر هۆی قەبزی وغازات وجل وبەرگ بێت، بۆیە تەنها هەفتەی یەکجار بەکاری بهێنە وپشت ببەستە بە پشتێنی پانتۆل بۆ زانینی دابەزینی کێش.

٩- ئەمڕۆ وبەیانی: تکایە کاتی لە شوێنەك دەعوەت بوویت نەڵێی ئەمڕۆ زۆری دەخۆم وبەیانی تۆڵەی دەکەمەوەو هیچ ناخۆم، بەڵکو ڕۆژێك پێش داوەتەکە کەم بخۆ تاوەکو ووزەکەت هاوسەنگ بێت.

١٠- هەندێ کەس لەبەر بارو دۆخ چەند ڕۆژێك ناتوانن ڕێژیم بکەن، یەکسەر دوای ئەوە بەرنامەی ڕێژیم دەشکێنن گوایە تازە سوودی نیە وچەند ڕۆژە پیادەم نەکردووە. ڕێژیمەکە بەردەوام بە سوودی هەیە (چونکە هیچ کەس نیە بتوانێ بەرنامەی ڕێژیم ١٠٠٪ پیادە بکات لەگشت بارو دۆخێکدا).

١١- هەندێ کەس لە سەرەتا بەرنامەکە زۆر بەجوانی پیادەی دەکات بەڵام پاش یەك دوو هەفتە خاو دەبێتەوەو دەست دەکات بە زیاد کردنی بڕی ووزەی پێویست.

١٢- نابێت ئەو کەسەی ڕێژیم دەکات لە باری دەرونی ناجێگیر دابێت چونکە هەندێ کەس کاتی هاتنە پێشی کێشەیەکی دەرونی یان عاتفی کەم دەخوات بەڵام کاتێ کێشەکە بەسەرچوو ئەوا دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی، بۆیە پێویستە بەرنامەی دانانی ڕێژیم کاتی باری ئاسایی دەرونی بێت.

١٣- هەندێ کەسی تر وا دەزانن گەر ڕێژیم بکات پێویستی بە وەرزش نیە هەرگیز، نازانێ هەر وەرزشە وا دەکات ئەو ووزە زیادەی هەیەتی خەرج بکرێت و چەورەکانی لەشی دابەش بکات وبیکات بە خاوەن لەشێکی ڕێك ودروست وگونجاوی موتەناسق.

١٤- هەڵبژاردنی یەك جۆر لە خۆراك (وەك تەنها کاربۆهیدرات) بەمەش بێبەش دەبیت لە تام وسوودی خواردنەکانی ترو دەرکەوتنی نیشانەی کەمی ئەم خۆراکانە لەلەش، چونکە لەش پێویستی بەهەموو جۆرێك خۆراك هەیە بەڵام بەشێوەیەکی ڕێك وهاوسەنگ وبڕی دیاری کراو. واتە بڕی دیاری کراو لە کاربۆهیدرات وچەوری وپرۆتین وخوێ وکانزاکان وڤیتامینەکان.

ئەم خاڵانەش پیادە بکە

١- پێش ژەمە خواردن بە ٢٠ خولەك بڕێکی باش بخۆ لە میوەو سەوزە تاوەکو شوێنێکی باش لە گەدە داگیر بکات و جێگەی خۆراکی تر زۆر نەبێتەوە. واتە ٧٥٪ ژەمە خۆراکەکانت ئەمانە بێت لەگەڵ هەندێك دانەوێڵە.

٢- لە جیاتی شلە گازیەکان گوشراوی میوە بخۆرەوە، چونکە چەوری دەتوێنتەوەو شیرینی کەمتر تیایە.

٣- یەك یان دوو کوپ ئاو بخۆرەوە پێش ژەمە خۆراك تاوەکو شەهیەت کەم بکاتەوە بۆ خۆراك.

٤- چەرەزات ووزەی زۆری تیایە تکایە کاتی دانیشتن بەرامبەر تەلەفزیۆن لەپێشەخۆتی دامەنێ.

٥- خواردنی هەندێ جۆر لە پرۆتین وچەوری وەك (گۆشتی مریشك و ماسی و شیر) سوود مەندن خۆت تیایدا بێبەش مەکە.

٦- خوێ بۆ لەش پێویستە، بەڵام لەیەك کەوچکی چای زیاتر نەبێت چونکە زۆری خوێ ئاوی زۆری دەوێت وئەم دووانەش پێکەوە هاوکارن بۆ قەلەوی.

کەواتە بۆ دیاری کردنی بەرنامەی ڕیژیم پێویستە ئەو خاڵانە بێنێتە دی:

١- ئەو ڕێژیمە بێتە هۆکار بۆ سووتان وخەرج کردنی چەوری زیادەی لەش نەوەك بێبەشکردنی لەش لە چەوری بەسوود.

٢- ئەو بەرنامەیە کار نەکاتە سەر چالاکی ڕۆژانەی لەش ولیاقە.

٣- ئەو بەرنامەیە بێتە هۆی دابەزینی کێش بە شێوەیەکی هێواش وپلەیی نەوەك کتوپرو زیانبەخش.

باسی دووەم:
خۆپاراستن لەسەر ئاستی تاك و خێزان

بەندی یەكەم:
ڕێنمایی بۆ تاك وخێزان

١- زانیاری تەواو بدرێتە منداڵەكانمان لەو بارەیەوە، لەگەڵ هۆشیار كردنەوەیان لەسەر هاوسەنگی خۆراك لە ژیانی ڕۆژانەماندا.

٢- پێویستە فێر بێت چۆن بڕی كالۆری ڕۆژانە حیساب بكات تاوەكو بڕو جۆری خۆراكی خۆی ڕێكبخات تەنها ٥٠-٤٠٪ ئەو خۆراكە بخۆن كەوا لەش پێویستیەتی.

٣- كەمكردنەوەی خواردن وخواردنەوەی ووزە بەخشەكان.

٤- هەڵسان لەسەر سفرەی خواردن پێش تێربوون، زیادەڕۆیی نەكردن لە خواردن وخواردنەوە، هەروەك خوای گەورە دەفەرموێ ﴿يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ﴾ الأعراف: ٣١. هەروەها هاتووە لە فەرموودەی پێغەمبەرمان (**صلى الله عليه وسلم**): (گەدەی خۆت بكە سێ بەش بەشێك بۆ خواردن، بەشێك بۆ خواردنەوە، بەشێك بۆ هەناسەدان) (**ما ملأ ابن آدم وعاء شر قط من بطنه، فحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه**) **رواه الترمذي**.

زانایانی عەرب ووتویانە: قەڵەوی هۆش وبیر وزیرەكی دەبات" **التخمة تذهب الفطنة**".

حارسی كوری كیلدە (پزیشكی عەرەب لە سەردەمی نەفامی پێش ئیسلامدا) دەڵێ: زۆر خواردن سەری هەموو نەخۆشیانەو خۆپاراستنیش سەری هەموو دەرمانانە. (**البِطنة بيت الداء والحمية رأس كل دواء**). هەروەك شاعیر دەڵێت: بەرەكەت لەو خواردنە نەبێ كە هیلاكەتی نەفسی تیابێ .

٥- گۆڕینی باری کۆمەڵایەتی وفەرهەنگی وەك دانیشتن لای تەلەفزیۆن وانترنیت بۆماوەیەکی دوورو درێژ.

٦- زیاتر گرنگی دان بە خواردنی سەوزەو میوەی تازە وپاك.

٧- زیاد کردنی جولانەوەو وەرزش کردن .

٨- هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی ئەو نەخۆشیانە دەبنە هۆی قەڵەوی لە خێزان وبنەماڵەیەدا.

٩- سەردانی کردنی پزیشکی تایبەت کاتی وەرگرتنی هەندێ دەرمان بۆ نەخۆشی بەتایبەتی ئەوانەی بۆ ماوەیەکی زۆر بەکاردەهێنرێن.

بەندی دووەم:
هەندێ ڕێنمایی بۆ چۆنیەتی بازارکردن و خواردن

یەکەم: هەندێ ڕێنمایی بۆ چۆنیەتی بازارکردن

١- پێش چوونە بازار لیستێك ئامادە بکە بۆ پێویستیەکان تاوەکو دوور بکەویەوە لە خۆراکی ووزە بەرزو ئەوانەی ئارەزوی خواردن (**شهية**) زیاد دەکەن.

٢- ئەو برادەرە لەگەڵ خۆت ببە کەوا نایەڵێت ئەو خواردنانە بکریت کە پێویستت نیە.

٣- پاش تێربوون برۆ بازار تاوەکو بەرەو ڕووی خۆراکی خێرا و چەور نەکەویت لە برسانا.

٤- بە ووردی تەماشای پێکهاتەی خۆراکەکان بکەو بزانە کامەیان ووزەی بەرزەو چەوری زۆری تیایە تاوەکو لێی دوورکەویتەوەو نەیکڕیت.

دووەم: هەندێ ڕێنمایی بۆ چۆنیەتی خواردن

١- کاتی چوونە سەر سفرەی خواردن تەنها خۆت بە خواردن خەریك بکە، نەوەك تەماشاکردنی تەلەفزیۆن یان خوێندنەوە چونکە وا دەکات ئاگاداری خۆت نەبیت کەوا زۆرت خواردووە.

٢- بە هێواشی خواردنەکە بجوەو تامی بکە، تاوەکو ئەو پاڵوە قووت نەدەیت یەکی تر مەخە دەمت، پشوو بخە نێوان پاڵوەکان، دوا کەس بە لە هەڵسان لەسەر سفرەکە.

٣- ئەو خۆراکەی ئارەزووت نیە مەیخۆ، چونکە هەندێ کەس بۆ ئەوەی خۆراك خەسار نەبێت هەموو ئەوانە دەخوات کەوا ماوەتەوە لەسەر سیفرەکە وناو قاپەکان.

٤- کاتەکانی خواردن دیاری بکە و دوای مەخە نەوەك بچیت خواردنێکی خێرا بخۆیت کاتی ژەمەکەش تەواو خواردن بخۆیت.

٥- دوای خواردن ڕاستەوخۆ هەڵسە لەسەر سفرە تاوەکو پاڵوی زیاد و شتە زیادەکانی تر نەخۆیت.

٦- هەوڵ بدە هەموو ژەمەکانت یەکسان بێت لە قەبارە نەوەك یەکێك کەم بخۆیت ژەمەکەی تر زۆر زۆر بخۆیت.

٧- گەر بتوانی ژمارەی ژەمەکانت زیاد بکەو قەبارەکەیان کەم بکەوە.

٨- ئەو خواردنەی بۆت دانراوە تەواو بکەو داوای دووبارە بوونەوە مەکە. واتە یەکەم جار قاپەکەت خۆراکی مام ناوەندی تێکە باشترە لە دووبارە کردنەوەی.

٩- لەگەڵ خواردن ئەو شتە زیادانەی لەگەلیەتی (**المقبلات و الملحقات**) کەم بخۆ چونکە هەندێکیان چەوری زۆرو ووزە بەخشن.

سێیەم: هەندێ ڕێنمایی بۆ کۆنترۆلی ژینگەی ماڵ پەیوەست بە خواردن

١- خواردن لە شوێنێك دا بێت بەرچاو نەبێت، چونکە گوتویانە (ئەوەی لە بەر چاوانە لەناو دەمانە).

٢- خواردن تەنها لەشوێنی تایبەتی خۆی کە چێشتخانەی ماڵە بخۆ نەوەك بەرامبەر تەلەفزیۆن.

٣- گەر ویستت لە نێوان ژەمەکان خواردن بخۆیت، ئەوا میوە بەکاربهێنە نەوەك چەوری.

٤- خواردن لەناو بەستەر دابنێ چونگە گەر ئارەزووت لێی بوو ئەوا بەئاسانی بۆت ئامادە ناکرێت و وازی لێدەهێنێت.

چوارەم: هەندێ ڕێنمایی بۆ کۆنترۆلی ژینگە وشوێنی کارکردن

١- لەماڵەوە نان بخۆ نەوەك لەو ئامیرانەی پارەی تیادەکەیت وخۆراکت بۆ دێتە دەرەوە.

٢- کاتی کارکردن خواردن مەخۆ بەڵکو لە کاتی یەکێك لە پشووەکان باشترە، لە پشووەکانی تریش هەوڵ بدە بجولێ و پیاسە بکە.

٣- خواردن لە شوێنی کارکردن نەبێت، بەتایبەتی کێك و شکۆلاتەو شلەی گازی، نەوەك بەردەوام لەگەڵ کارکردن خواردن بخۆیت.

٤- لە جیاتی خواردنی خیرا ئاو یان شلەی میوەی کەم ووزە بخۆرەوە.

پێنجەم: هەندێ ڕێنمایی بۆ خواردن لە هەندێ کاتی تایبەت

١- لە هەندێ بۆنەکانی کۆمەڵایەتی دەتوانی خواردن و خواردنەوە وەرنەگریت و پاساو بهێنەوە.

٢- لەکاتی چوونە ئاهەنگ وبۆنەکان لەماڵەوە شتێك بخۆ تاوەکو هەست بە برسیەتی نەکەیت وزۆر بخۆیت.

٣- لە نزیك شوێنەکانی خواردن مەوەستە وگەر برسیت نەبوو شت مەخۆ.

٤- لەگەڵ خواردن زۆر شتی تر داوا مەکە چونکە هەیانە زۆر ووزە بەخشەو چەورە.

شەشەم: هەندێ ڕێنمایی بۆچۆنیەتی خواردن لە چێشتخانەی دەرەوە.

١- چەند لیستێك داوا مەکە.

٢- لیستی خواردنی سووك داوا بکە، ئەگەر گۆشت بوو واچاکە چەوری لەگەڵدا نەبێت و مریشکیش پیستەکەی داکەنرا بێ، یان ماسی بێت باشترە.

٣- خواردنی زۆر داوا مەکە، ئەگەر چێشتخانە خۆی زۆری هێنا (وەك پرۆپاگەندە) لە هەموویان مەخۆ.

٤- ئەو سازو سەلاتەی چەورە کەم داوا بکە یان داوا مەکە.

٥- ئەگەر لە چێشتخانەی خواردنی خێرا بوویت، خواردنی قەبارە گەورە داوا مەکە.

باسی سێیەم:
خۆپاراستن لەسەر ئاستی کۆمەڵگەو دەوڵەت

١- گۆڕانکاری لە ژینگەو باری ژیان دانانی بەرنامەیەکی تایبەت لەلایەن حکومەتەوە بۆ دیاری کردنی جۆری خواردن وچەندی (**الكمية**) هێنانی لەدەرەوەو لە کارگەکانی ناوەوەی هەرێم بۆ ناو بازاڕەکان.

٢- کۆنترۆل کردنی خواردنی خێرای ناو قوتابخانەکان ئەویش بە دانانی پرۆگرامی تایبەت بۆ قوتابخانەکان بەهاوکاری تەندروستی و کاربەدەستانی دەوڵەت. بەڕێوەبەرانی قوتابخانەکان زیاتر هۆشیار بکرێنەوە لەو بارەیەوە. لە جیاتی ئەمانە دەتوانرێ میوەی تازەو شتی تری بەسوود ئامادە بکرێت.

٣- دانانی باج لەسەر خواردەمەنی نا تەندروستی.

٤- کۆنترۆل کردنی ئەو خواردەمەنیانەی تەنها ووزە بەخشن بەڵام هیچ سوودێکی تری پزیشکی تیانیە وەك (**جیبس**)، هەندێ خواردەمەنی تر.

٥- کەمکردنەوەی بەرهەم هێنانی شلە گازیەکان وکەمکردنەوەی هێنانی لە دەرەوەی ووڵات.

٦- ڕێنمایی پێدان بە خەڵك وکۆمپانیەکانی بیناسازی لە کاتی دروستکردنی خانووبەرەو باڵەخانەکان وشەقامەکان وپارکی وەستانی ئۆتۆمۆبیلەکان.

٧- دابین کردنی شوێنی تایبەت بۆ جولانەوەو وەرزش کردن لە گشت گەڕەکەکان.

٨- بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری تەندروستی لەناو خەڵك بەهۆی دەزگاکانی ڕاگەیاندن بە گشت جۆرەکانیەوە.

٩- ڕێکخستنی ڕێکلامەکانی خواردن، بە تایبەتی ئەو خواردنانەی کە نا پەسەندن وبڵاوکردنەوەی ناوەڕۆکی خواردنەکان.

بەشی دووەم
چارەسەری قەڵەوی

باسی یەکەم: ڕێگەی ئاسایی بریتیە لە گۆڕانکاری لە ژینگەو باری ژیان

باسی دووەم: ڕێگەکانی پزیشکی

یەکەم: پرسی کردنی تەواو

دووەم: سەوزەو میوە بەتەنها

سێیەم: گژو گیا

چوارەم: چاو قاوەی سەوز

پێنجەم: دەرمانی پزیشکی

شەشەم: نەشتەرگەری

باسی یەکەم:
ڕێگەی ئاسایی بریتیە لە گۆرانکاری لە ژینگەو باری ژیان

ئەو ڕێگایەی هەڵیدەبژێریت بۆ دابەزینی کێش پێویستە تیایدا ئەو ئەم خاڵانە بێتەجێ:

١- بە ئاسانی کیش دەبەزێنێت.

٢- بە خێراییەکی گونجاو.

٣- نرخێکی هەرزان.

٤- گونجاوترین ڕێگە بێت بۆ تەمەن وڕەگەز وکارەکەت.

٥- کەمترین ئازار وزیانی هەبێ بۆ جەستەو دەرون.

٦- کێش دابەزین بە تەنها چارەسەر نیە بەڵکو دەبێت هەموو فاکتەرەکانی پەیوەندی داره بە نەخۆشیەکان پێکەوە چارەسەر بکرێن.

ئەویش ئەو خاڵانە دەگرێتەوە

- گۆرانکاری لە چالاکی وەرزشی.
- چاکسازی لە چۆنیەتی خواردن.
- گۆڕانکاری لە هەڵسوکەوت.
- ڕێگە گرتن لە قەڵەوی سەرەتایی (مندالی).
- ڕێگە گرتن لە زیاتر زیاد بوونی کێش.
- ڕێگە گرتن لە دووبارە بوونەوەی قەڵەوی.

بە شێوەیەکی نەزەری دەتوانین بەرگری لەو ناهاوسەنگیە بکەین لە نێوان ووزەی زۆری وەرگیرا وووزەی خەرجکراو ئەویش بە وەرزشی توندو مام ناوەندی بۆ ماوەی ٣٠- ٦٠ خولەك/ ڕۆژ، بەمەش ١ کیلۆگرام کێش لە مانگێکدا کەم دەکات، بەمەرجێك خۆراکی لەو ماوەیەدا کەم ووزە بێت.

ئەمەریکاو کەمکردنەوەی کێش:

America on the Move: A catalyst for Change

هاندانی خەڵك بۆ جێبەجێ کردنی ئەو دوو خەسڵەتە:

- ڕۆشتن نزیکەی ٢٠٠٠ هەنگاو واتە یەك میل / ڕۆژانە ئەمەش ١٠٠ کالۆری ووزە کەم دەکاتەوە.
- خۆراکەکانی ڕۆژانە زۆر جۆر نەبێت تاوەکو کەمترین بڕ بخۆیت، بەمەش بڕی ١٠٠ کالۆری ووزە کەم دەکاتەوە ڕۆژانە.
- ئەو دوو خەسڵەتە کە هەموو کەسێك لە هەموو تەمنێك دەتوانێ بیکات وا دەکات ڕێگە لە پێش قەڵەوی بگرێت.

لە پەرتوکی دانەر بەناوی وەرزش وتەندروستی بەدرێژی باسی جۆرەکانی وەرزش وچۆنیەتی ئەنجامدانیان کراوە.

لە بەشەکانی داهاتوو بە درێژی باسی ڕێژیم وچۆنیەتی پیادەکردنی کراوە.

باسی دووەم:
چارەسەری پزیشکی

یەکەم- برسیی کردنی تەواو

ئەو توێژینەوە لە پۆڵەندا لە ساڵانی حەفتایەکان کراوە لە ژێرچاودێری (**کوزوروسکا**) لە سەر ژمارەیەك قۆڵەنتیر (**متبرع**) کەوا کێشیان لە نێوان ٦٧-١٤٠ کیلۆگرام بووە، بۆ ماوەی ١٤ ڕۆژ برسی کراون ، دوای ئەو چواردە ڕۆژە ٦٠٠-٨٠٠ کالۆری خواردنیان داوەتێ ، کێشیان بە تێکرایی (٧,٨ کیلۆگرام) دابەزیوە.

ماکە خراپەکانی ئەم ڕێگاچارەیە ئەمانەن:

- باشتر وایە ئەوانە لە نەخشخانە بن لە ژێر چاودێری پزیشك وفەحصی بەردەوامدا بن.
- ئەم جۆرە برسیەتی یە وادەکات ماددەی یوریك ئەسید (Uric acid)لەناو خوێن زیاد بکات، بۆیە ئەوانەی یریك ئەسیدیان پێشتر زیاد بووە پێویستە کاتی برسیەتی بڕی حەبی خۆیان کە وەریان دەگرن زیاد بکەن ئەویش ناوی (پرۆبینیسید)ە.
- ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە چاودێری توندی دەوێت نەوەك پێویستی بە دەزگای هەناسەو دڵ بێت لەناکاو.
- هەستێکی زۆر توندی برسیەتی دەکات لە هەفتەی یەکەم – پاشان لێ ڕادێت.
- کەم خوێنی، دابەزینی پەستانی خوێن.
- ئەو کەسە لەوانەیە توشی (**داء الملوك**)،لەبەر زیاد بوونی یوریك ئەسید.
- ترشی لەکتیك زیاد دەکات بە شێوەیەکی کوشندە لە نەخۆشی شەکرە) (زیادی ترشی خوێ وکیتونی خوێن وشێوانی میتابۆلیزمی ترشی ئەمینی).
- پوکانەوەی مەمیلەکانی ناو ڕیخۆڵە.

- بەردی زەرداو ڕێژەی ٤٤٪ زیاد دەكات وچری ئێسكانەكان كەم دەكات ئەگەر كێش بەخێرایی ١٤ كگرام دابەزێت.
- تەنها ٢٤٪ سوود وەدەگرن لەم جۆرە چارەسەریە.

هەندێكیان پاش وەستانی ئەم جۆرە ریژیمە دەگەڕێنەوە دۆخی جارانی خۆیان لە قەلەوی.

دووەم: (سەوزەو میوە خۆراكی تری سووك)

هەوڵدان بۆ خواردنی خۆراكی كەم ووزە بە شێوەیەكی هاوسەنگ ودروست كە ڕیشاڵین وزبرن. گەر بەشێوەیەكی نادروست وڕاددەبەدەر بخورێت دەبێتە هۆكار بۆ ئەم نیشانانەی خوارەوە بەڵام بەشێوەیەكی كاتی.

- (كەمی هەندێ ڤیتامین)چونكە سەوزەو میوەش بەتەنها هەموو كانزاو ڤیتامینەكیان تیا نیە.
- دابەزینی پەستانی خوێن، سەریەشە، سكچوون ودڵ تێكچوون.

ئەو سەوزەو میوانەی كەوا سوودمەندن، ئەوانەی خۆماڵین ولای خەڵك باون ئەمانەی خوارەوەن:

بیبەری سوور ، ئەناناس، گوێز ، توری سپی وپیازی خرو درێژ و ولیمۆ بە دەنكەوە، پەلكە مێو، خەلی سێو، كەرەوز وهەرمێ وكولەكە.

١- بیبەری سوور (الفلفل الأحمرالشطة- Red Pepper)

توێژینەوە كراوە لەسەر ئەم بیبەرە لە پەیمانگای تەكنیكی لە ئوكسفۆرد لە بەریتانیا كەوا ئەوانەی لەگەڵ ژەمەكانی خواردنیان بیبەری سوور بەكار دەهێنن بە بڕی (كەوچكەكی بچوك لە بیبەری سوور) زیندەچالاكەكان ٢٥٪ زیاترە لەوانەی ژەمی خواردنی ئاسایی دەخۆن، بەمەش كێشیان دادەبەزێت.

٢- ئەناناس (الأناناس Pineapple)

دەژمێردرێ بەباشترین ڕووەك بۆ دابەزاندنی كێش، چونكە ئەنزیمەكی تیایە بەناوی Bromelain كە هاوكاری هەرسی پرۆتین دەدات و سووتانی چەوریش لەلەش زیاد دەكات. بۆ دابەزینی كێش یەك ئەناناسی تەواو ڕۆژانە پێویستە بخورێت لەیەك كاتدا.

٣- گوێز (الجوز العادي– Walnut)

هەرچەندە گوێز چەوری تیایە بەڵام بە گوێرەی ئەو لێكۆڵینەوانەی كراوە لەسەر ٢٥٠٠٠ كەس، دەركەوتووە كەوا گەر هەریەكێك ڕۆژانە یەك مشتی دەست گوێز بخوات ئەوا كێشی دادەبەزێ ئەویش لەبەر ئەوەیە كەوا گوێز ماددەی (سیرۆتۆنین– Cerotonin) ی تیایە كەوا دەكات هەردەم ئەو كەسە هەست بە تێری بكات، بەمەش خواردن كەمتر دەخوات.

٤- پەلكی مێو (ورق العنب أو الكروم)

بەكارهێنانی: ٥٠ گرام لە پەلكی ووشكی مێو لەگەڵ یەك لیتر ئاوی سارد تێكەڵ دەكرێت ودوایی لەسەر ئاگرێكی هێواش دادەنرێت بۆ ماوەی نیو كاتژمێر، پاشان یەك چارەك كاتژمێر ساردەكرێتەوەو پاش ئەوەی ڕەنگە شێلوەكەی گۆڕا بۆ ڕەنگی سادە و ڕوون بۆوە ئەو كات ١ فنجان دوای هەر سێ ژەمەكانی خۆراك دەخواتەوە.

جۆرێكی تر هەیە لە بەكارهێنانی پەلكی مێو ئەمەش بەوەی دەبێت كەوا ٣٥ گرام لە پەلكی مێو لەگەڵ ١٠ گرام توێكلی ڕووەكی النبأ (كە بەزۆری لە دێهاتەكانی میسر بڵاوە) تێكەڵ دەكرێت و لەگەڵ یەك لیتر ئاوی سارد تێكەڵ دەكرێت، پاشان لەسەر ئاگر دادەنرێت تاوەكو پلەی كوڵان پاشان بۆ ماوە ٥ خولەك لەسەر ئاگرێكی زۆر كزو هێواش، دوای دوو كوب لەو گیراوەیە دەخورێتەوە لە نێوان ژەمەكان.

٥- خەلی سێو (خل التفاح)

یەك كەوچك لە خەلی سێو لەگەڵ یەك كوپ ئاوی سارد تێكەڵ دەكرێت بەجوانی، پاش هەر ژەمێكی خواردن ئەو كوپ تێكەڵە دەخورێتەوە.

دەتوانرێ خۆت خەلی سێو دروست بکەیت لەماڵەوە(نەوەك ئەو خەلەی بازار جۆرێکی زۆر باش وپاك نەبێت). ٥ کیلۆ لە سێو دەهێنی پاشان یەك سەتل لە ماددەی پاکژکردنەوە کە پرمنەنگەناتی پۆتاسیم(کە لە دەرمانخانەکان بەدەست دەکەوێت) ئامادە دەکەیت وسێوەکان بخە ناو ئەو گیراوەیە بۆ ماوەی ١٥ خولەك، لە دوایدا سێوەکان چەند جار بە ئاوی پاك بشۆوە وپاشان ووشکیان بکەوەو دەستبکە بە ووردکردنیان (بە پەلك وبەناوکەوە) بۆ پارچەی ٢سم بە ٢سم. دوایی ئەم ووردکراوە بخە ناو مەنجەلێکی گونجاو سەری داپۆشە بە قوماشێکی پاکی تەنك تاوەکو بەکتریای هەوا بتوانێ بچێتە ژوورەوە کرداری ترشاندن (**التخمّر**) ڕووبدات وهەروەها پارێزگاری بکات لە چوونە ژوورەوەی تۆزو غوبار، لە ماوەی ٢-٤ هەفتە خەلەکە دروست دەبێت (ماوەکەی دەوەستێتە سەر پلەی گەرمای شوێنەکە). کاتێ بۆنی خەلەکە هات ودەریبکە لە ناو مەنجەلەکە وبە قوماشێکی تەنك شلەو نیشتووەکانی ژێر مەنجەلەکە جیا بکەرەوەو پاشان لەناو شوشەیەکی سەر داپۆشراوی بکەو تەنها لەکاتی بەکارهێنان بکرێتەوە. بەکارهێنانی: یەك کەوچك لە خەلی سێو لەگەڵ یەك کوپ ئاو تێکەڵ دەکرێت ودوای ژەمەکان دەخورێتەوە ڕۆژێ ٣ جار، کە دەبێتە هۆکار بۆ توانەوەی چەوری وشەکری داکراوی لەش.

هەرچەندە خەلی سێو باشە بۆ دابەزینی کێش بەڵام هەروەك گشت خواردن وخواردەمەنیەکانی تر خەلی سێویش گەر بە شێوەیەکی زیاد لە پێویست بخورێتەوە ئەوا دەبێتە هۆی گۆڕینی ڕەنگی تایبەتی پێستە ودەرکەوتنی نەخۆشی (**البرص**) واتە ماکی سپی پەیدا دەبێت تیایدا، ئەویش نەخۆشیەکی درێژخایەنەو چارەسەری تاوەکو ئێستا ئاسان نیە. هەروەها لە ڕووی ئافرەت وسکپڕیەوە دەبێتە هۆی دواکەوتنی کرداری منداڵبوون و توشبوون بە نەشتەرگەری ودرەنگ چاککبوونەوەی برینەکان.

٦- پیاز (البصل- Onion)

یەك کەوچك لە گیراوەی پیاز لەگەڵ گیراوەی یەکێك لە میوەکان تێکەڵ دەکرێت وڕۆژێ ٣ ژەم دەخورێتەوە دوای ژەمەکانی خواردن .

٧- کەرەوز(الکرفس Celery)

ژمارەیەك ڤیتامیناتی تیایە لەوانە: (أ، ب، ج)، هەروەها بڕێکی باش لە کانزای تیایە لەمانە: ئاسن ومەگنیسیوم وکالیسیوم پۆتاسیوم وکۆپەر(مس)و فۆسفۆر. بەهەموو شێوەیەك بەکارهێنانی هۆکارە بۆ دابەزینی کیش.

٨- هەرمێ (الکمثری- الأجاص Pyrus Pear)

هەرمێ ڕێژەیەکی زۆری لە پۆتاسیۆم تیایە ئەمەش وا دەکات بڕێکی زۆر لە ئاوی لەش فڕێ بداتە دەرەوەی لەش بەمەش کێش دادەبەزێت، بە پێچەوانەی سۆدیۆمە(خوێی چێشت) کە وادەکات ئاو لەلەش کۆ بکاتەوە. هەروەها بڕێکی باش لە ڤیتامین وکانزای سوودبەخشی تیایە. بۆیە خواردنی هەرمێ ڕۆژانە وادەکات کێش دابەزێنێ بەمەرجی پارێزی کردن و ڕیژیمی چەوری وشیرینی.

٩- دەنکە لیمۆ وکەمون (بذور الکمون واللیمون)

دەنکی کەمون وورد دەکرێت ونیو کەوچك لەم هاڕاوە لەگەڵ یەك کوپ ئاو تێکەڵ دەکرێت، دوایی یەك لیمۆن دوو لەت دەکرێت بە توێکل وناوکەوە دەخرێتە ئەم گیراوەیە و هەلدەگیرێ بۆ ماوەی ١٢ کاتژمێر، پاشان لەسەر گەدەی بەتاڵ بەیانی دەخورێتەوە. دەنکی کەتانیش کاریگەری هەیە لەسەر دابەزینی کێش

١٠- کولەکە : (الکوسة- Marrow Courgett)

دەژمێردرێ لەو خواردنانەی کەوا ڕێژەیەکی زۆر کەم لە ووزەی تیایە بۆیە زۆر خواردنی وادەکات تێربیت وکێشی لەش زیاد ناکات.

١١- توری سپی (الفجل الأبیض)

دەژمێردرێ لەو خواردنانەی کەوا کێشی کەم دەکاتەوە و چەوری دەتوێنێتەوە لە ناوچەی سك وسمت وڕان بەتایبەتی لە ئافرەتان، بۆیە وا پێشنیار دەکرێت زۆر بەکاربهێنرێت .

سێیەم: گژوگیای پزیشکی

پێش چوونە ناو باسی ئەو گژو گیایە پزیشکیانەی کەوا سوودی هەیە بۆ دابەزینی کێش دەبینین هەندێ کەس ئەو دەرمان وگژوگیایە پزیشکیانە بەکار دەهێنێت بۆ زیاتر ڕەوزانی زۆر میزکردن گوایە بەم شێوەیە کێشی لەشی دادەبەزێت. ئەو گژوگیایانە بە هیچ شێوەیەك پەسەند نین وهیچ یەکێك لەوانە ناتوانێت چەوری لەش بتوێنێتەوە تاوەکو کێشی لەش دابیەزێنێ. گەر بەوردی سەرنجی ئەم دوو کردارە بدەین دەبینین هەردووکیان زیانی زۆری هەیە بۆ لەش.

ئەو گژوگیایانە بەکار دەهێنرێت بۆ ڕەوانی (المسهل):

- پەلکی سەنا (وريقات السنا Cassia augusitifolia) ڕوەکێکی زۆر بەهێزە بۆ ڕەوانی کردن.
- **ثمار التمر هندي** Tamarindus indica گەر زۆری لێ بخورێ.

ماکە خراپەکانی ئەم گژوگیایانە

١- بەکارهێنانی دەرمانی پزیشکی یان گژوگیا بۆ ڕەوانی ودروست بوونی سکچوون زیانی زۆری بۆ مەمیلەکانی ناو ڕیخۆلە. ئەو مەمیلانە یەکێك لە گرنگترین کارەکانیان کە هەڵدەستن بە کرداری مژینی خۆراکی هەرسکراو گواستنەوەیان بۆ ناو خوێن ولەش.

٢- وادەکات ژمارەیەکی زۆر لە کانزا وون ببێت وبێتە دەرەوەی لەش لەگەڵ پاشەڕۆکان، بەمەش توشی کەمی بڕو ڕێژەی ژمارەیەك لە کانزا دەبێت وکاریگەرە خراپ وماکەکانی لە پاشەڕۆژ دیاردەکەوێت.

٣- هەروەها هاوسەنگ وهاوکێشەی بەکتریا سوود بەخش وزیان بەخشەکان و کەڕوی ناو ڕیخۆڵە دەشێوێنی.

٤- ئەگەری توشبوون بە کیسی کۆلۆن و شیرپەنجەی کۆلۆن زیاد دەکات.

ئەو گژوگیایانە بەکار دەهێنرێت بۆ میز زۆرکردن (**المدرر**)

- ■ گیای زۆفا (**عشبة الزوفا** Hyssopus officialis)
- ■ گەڵای مەیرەمیە (**أوراق الميرمية** Salvia officialis)
- ■ ڕەگی میکۆك (**جذور العرق سوس** Glycorhiza glabra)
- ■ تۆی ڕازیانە (**ثمار الشمرة** Foeniculum vulgare)

ماکە خراپەکانی ئەم گژوگیایانە

١- کەمبوونەوەی ڕێژەی ئاو لەناو لەش بە شێوەیەکی بەرچاوو ئەگەری توشبوون بە ووشکبوونەوەی لەش (**الجفاف**) ودیارکەوتنی نیشانەکانی لەسەر مێشك وجەستە.

٢- کەمبوونەوەی ڕێژەی ژمارەیەکی زۆر لە کانزاکان لەناو لەش بەهۆی هاتنە خوارەوەیان لەگەڵ میزکردنی زۆر وکاریگەریان لەسەر مێشك وژیری وتەرکیز.

٣- زیادبوونی پەستان لەسەر پالاوتگەکانی ناو گورچیلە و ماندو بوونیان وهەوکردنیان ولەکۆتایدا توشبوون بە پەککەوتنی گورچیلە (**العجز الكلوي**).

٤- هەراسان بوون بەدەست زۆر چوون بۆ تەوالیت.

هەندێ گژوگیا و ڕووەکی تر کە خۆماڵی نین لای ئێمە لەمانە:

١- ڕەگی ڕاکێشە (**بذور لسان الحمل** Plantain)

چەند جۆرێك لەو دەنکە تۆیە هەیە لەوانە جۆری هیلکەیی کە زانستیانە ناسراوە بە (**لسان الحمل البيضوي المعروف علميا** باسم Plantago Ovata)، هەروەها جۆری (**لسان عشبة البراغيث** Plantago Psyllium)، هەروەها جۆری (**لسان الحمل الهندي** Plantago Indica).

ئەم سێ جۆرە هەزارەها ساڵە دەچێنرێ بەشێوەیەکی بەربڵاو بەمەبەستی سوود وەرگرتن لە بەرگی تۆیەکەی وپەلکی بەروبوومەکە خۆی، کە زیاتر بەکار دەهێنرا بۆ چارەسەری کێشەکانی گەدە. ئەم ڕووەکە ماددەی هیلامی ونیشاستەو زەیتی تیایە. ئەو ڕووەکە هەزارەها ساڵە صینیەکان بەکاری دەهێنن بۆ نەخۆشیەکانی گورچیلە. لە سەدەی

نۆزدەهەم ئەورپییەکان بەکاریان دەهێنا بۆ مەیاسیری وئازاری جەمگەکان وقەبزی و نەخۆشی کۆلۆن وقەڵەشی گۆی مەمك. لە دوای ئەوە بەکاریان هێنا بۆ قەبزی بەشێوەیەکی بەرفراوان، پاشان دەرکەوت کەوا ڕێژەی کۆلیسترۆلیش کەم دەکات لە خوێن، هەر بۆیە بەکاریان هێنا بۆ دەنکۆڵەی گەنجی(**حب الشباب**)، بەکاریش دێت بۆ پاککردنەوەی برین لە کێم وخیزاو، چونکە توانای ڕاکێشانی هەیە.









وێنەی (١٧): پاشای شەوانە (**لسان الحمل**)

توێژینەوەیەك لە ئیتالیا كرا لەسەر ئەم دەرمانە، ئەمەش بەوەی دوو كۆمەڵ ئافرەتی قەڵەویان هێنا، یەكەم كۆمەڵ ئەم دەرمانەی وەرگرت بەبڕی ٣ گرام بتوێنرێتەوە لەناو یەك كوپ ئاو ڕۆژێ ٣ ژەم بخواتەوە نیو كاتژمێر پێش خواردن وكۆمەڵی دووەم لەسەر بەرنامەی تری خواردن دانرا، لە كۆتایدا گەیشتنە ئەو ئەنجامەی كەوا ئەوانەی ئەو تۆیەیان وەردەگرت ٦٠٪ كێشیان زیاتر دابەزی لەوانی تر. هەروەها لە توێژینەوەیەكی تر كە لە روسیا ئەنجامدراوە بۆیان دەركەوت كەوا كاریگەری ئەو دەرمانە بەهۆی بوونی ماددە هیلامیەكەیە كە لەناو تۆوەكەدایە. ئێستا دەرمانی ئامادەكراو هەیە لەم ڕووەكە لە ژێر ناونیشانی Psyllium كە بەكاردێت بەم شێوەیە: (یەك كەوچكی كوپ + یەك كوپ ئاو) ڕۆژانە ٣ جا پێش ژەمی خواردن بە نیو كاتژمێر.

تێبینی: گەر حەساسیە دروست بوو پاش بەكارهێنانی واچاكە یەكسەر ئەم دەرمانە بوەستێنرێ وجارێكی تر بەكار نەهێنرێ.

٢- (حشيشة القزاز Chickweed)

ئەو ماددەیە لەناو خەلكدا زۆر باوەو بەكاردێت لە ڕووی زانستیەوە ناسراوە بە(Stellaria Media).





وێنەی (١٨): ڕووەكی **حشيشة القزاز**

بەكاردێت بۆ حەساسیەی پێست (ئەكزیما)، چارەسەری پێوەدانی زەرگەتەو زەنگەسوورە، هەوكردنی چاو، ئازاری چۆك، هاوكارە بۆ خێرا چاككبوونەوەی هەوكردنی پێستە، چالاكی دڵ وگەدە زیاد دەكات، مەیاسیری وخوێن بەربوونی لووت.

هەروەها ئەو ڕووەکە بە خاوی دەخورێت لەگەڵ سەلاتە، هەندێ کەسیش دەیخوات پاش کوڵان یان سوورکردنەوە. شوێنی سەرەکی ئەم ڕووەکەش ئەورپاو ئەمەریکایە، بەڵام ئێستا لە گشت وولاتانی جیهان هەیە. ئەم ڕووەکە ماددەیەکی صابوونی سێ تەربینی (**مواد صابونية ثلاثية التربين**)تیایە، هەروەها هەندێ ماددەی وەك : کۆمارنیات وفلافونیدات وترشی کربوکسولین وهەندێ ڤیتامینیشی تیایە.

۳- (**الأخدرية المحولة**- Evening Primrose)



وێنەی (۱۹): ڕووەکی **الأخدرية المحولة**

ڕووەکێکی دوو وەرزیە بەرزیەکەی ۲۰ سم دەبێت وشوێنی سەرەکی ئەمەریکای باکورە. تەنها پەلك وڕۆنی تۆیەکەی بەکاردێت، زەیتی تۆیەکەی هەندێ ئەمینۆئەسیدی سەرەکی تیایە. تۆوەکەی دەکوتری وزەیتەکەی بەکاردێت. بۆ دابەزاندنی کێش ڕۆژێ ۳ کەوچکی چای لەو زەیتە وەردەگیرێت. بۆ هەناسە تەنگی(**الربو القصبي**)، کیشەکانی هەرس کردن، ئەکزیما، دابەزینی کۆلیسترۆل، شەقە سەر (**الصداع النصفي- الشقيقة**) بەکاردێت.

٤- ڕازیانە (الشمر Fennel)

بە ڕووەکێکی باش دادەنرێت بۆ کەمکردنەوەی کێش بە تایبەتی پەلك و لقەکانی، ئەمەش بەم شێوەیە دەبێت کەوا ٣٥ گرام لە هاراوەی ئەم گەلاو قەدە لەگەڵ ½ لیتر ئاوی سارد تێکەڵ بکرێت ودوایی لەسەر ئاگرێکی هێواش دابنرێت بۆ ماوەی ١٥ خولەك، پاشان لەسەر ئاگرەکە دەهێنرێتە خوارەوەو بۆ ماوەی ٢٥ خولەك ، لەم گیراوەیە یەك کوپ دوای ژەمی نیوەڕۆو یەك کوپ دوای ژەمی ئێوارە دەخورێتەوە.





وێنەی (٢٠): ڕووەکی الأخدرية المحولة

٥- (أكليل بوقيسي عراوة ملكة المروج-Meadowsweet)



وێنەی (٢١): ڕووەکی عراوة ملكة المروج

ناوی زانستی بریتیە لە (Filipendula Ulmaria) . ئەم ڕووەکە ماددەی گلوکوزیداتی فلافونی و فینولی و زەیتی هەڵمی (**زيت طيار**) وهەندێ ترشی تیایە. بەکارهێنانی: یەك ملاکی گەورەی چێشت لەگەڵ یەك کوپ ئاوی گەرم تێکەڵ دەکرێت وهەڵدەگیرێ شەو تاوەکو بەیانی و پێش خواردنی بەیانی لەسەر گەدەی بەتاڵ دەخورێت هەموو ڕۆژێ تاوەکو ئەو کێشی لەشەی نەخۆش ئارەزویەتی.

٦- گیای پێی شێر (عشبە **رجل الأسد- لوف السباع**) Ladys Mantle (Alchemilla Valgaris)

گیایێکی بەتەمەنەو درێژیەکەی لە ٣٠ سم تێناپەڕێت، شوێنی سەرەکە ئەوروپا وئەمەریکایە.

بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەری هەوکردنی کۆئەندمی دەرەوەی مێینە (چ بە شێوەی هاڕاوە یان مەرهەم)، ڕەوانی، هەوکردنی گەدەو ڕیخۆلە، بەڵام نابێت کاتی دووگیانی بەکار بهێنرێ چونکە لەوانەیە توشی لەبارچوونی بکات.



وێنەی (٢٢): ڕووەکی پێی شێر

هەموو بەشەکانی ئەم گیایە بەکاردێت بۆ دابەزینی کێش. ئەم گیایە ڕێژەیەکی زۆر لە ترشی سالیسیلیکی وترشی عەفصی تیایە. یەك کەوچکی بچووك لە هاڕاوەی ئەم گیایە لەگەڵ یەك کوپ ئاو تێکەڵ بکەو بیخە سەر ئاگر تاوەکو پلەی کوڵان وپاشان سارد بکرێتەو ڕۆژی یەك کوپ دوای ژەمی بەیانی ویەك کوپ دوای ژەمی ئێواران.

٧- ڕێواسی هیندی (**جذمور الراوند وبلح الكابلي الهندي**)





وێنەی (٢٣): ڕووەکی ڕێواسی هیندی کابولی

بەکاردەهێنرێ بۆ قەبزی، کێشەی هەرس کردن، هەوکردنی کۆڵۆن و دەرکردنی باوبڕ، زۆرجاریش بۆ دروستکردنی حەلواو سەلاتەش بەکار دێت.

دوو بڕی یەکسان لەم دوو گیایە تێکەڵ دەکرێت لەگەڵ یەك کوپ ئاو، ئینجا بیخە سەر ئاگر تاوەکو پلەی کوڵان وپاشان سارد بکرێتەو ڕۆژی یەك کوپ دوای ژەمی بەیانی ویەك کوپ دوای ژەمی ئێواران.

زۆربەی زانایان لەگەڵ ئەوەدان کەوا کێشی لەش کەم بکەنەوە بە هۆی بەکارهێنانی ڕووەك وگژو گیا، چونکە لەهەمان کات سوودی هەیە بۆ دڵ وبۆرییەکانی خوێن وهەندێ لە شێر پەنجەکان وشەکرە. بۆیە پسپۆڕانی خۆراك وا پێشنیار دەکەن کەوا بەلایەنی کەمەوە ڕۆژانە ٢٥-٣٥٪ ی بارستەی ژەمەکانمان بریتی بێ لە ڕووەك وگژو گیا جا چ بە خاوی یان کوڵاوی یان کوشراوی (عصير). وا پەسەندە ئەم ڕووەك وگژو گیایانە لە نێوان ژەمەکان بەکار بهێنرێ چونکە هۆکارن بۆ سووتانی چەوری وشەکری زیاد.

مرۆڤی قەڵەوی دەتوانێت ئەم خۆراك وشلەمەنیانە بخوات

١- دەتوانیت چاو قاوە بخویتەوە بەڵام بەبێ شەکر وشیر.

٢- دەتوانیت هەندێ جۆر گوشراوە بخۆیتەوە وەك : لیمۆن وگیزەر وئەوانی تر .

٣- دەتوانیت لەگەڵ خۆراك پیاز وسیر بیبەری سەوز بخۆیت.

٤- کاتی برسیەتی دەتوانیت خیارو گیزەرو خاس بخۆیت بۆ خۆ تێرکردن.

٥- دەتوانیت ئاو بخۆیتەوە هەر کات هەستت بە تێنویەتی کرد، بەتایبەتی خواردنەوەی یەك کوپ ئاو پێش دانیشتن بۆ نان خواردن.

چوارەم: چای سەوزو قاوەی سەوز (green coffee bean extracts (GCBE

چایە لە سەردەمی فەرمانڕەوا صینیەکانەوە تاوەکو ئێستا بەکاردەهێنرێ کە نزیکەی ٤٧٠٠ ساڵ پێش ئێستا لە کاتی فەرمانڕەوانی شینۆنگ (Shennong). لەسەرەتا وایان دەزانی کەوا بۆ نەخۆشیەکانی گورچیلەو هەوکردنی توندی کێم وخیزاو (**الخراج**- Abscess) باشە. پاشان دەرکەوت کەوا سوودی تری هەیە. لە سەردەمی ئەمڕۆماندا لێکۆلینەوە زۆر کراوە لەسەر چایە وهەندێکیان دەڵێن سوودی زۆرە وهەندێکی تر دەڵێن زیانیشی زۆرە بۆیە خواردنەوەی باش نیە. ئەوانەی دەڵێن باشە چونکە سوودی هەیە بۆ ئەم نەخۆشیانە: هەوکردنی سۆفانی ئێسقان (OA)، شەکرە، قەڵەوی وکێش دابەزین، جگەر، کۆلۆن، دابەزینی کۆلیسترۆل. ئەوانی تر دەڵێن چایە هۆکاری سەرەکیە بۆ بەرگری کردن لە کانزا بەسوودەکان لە گەدە لەمانە ئاسن، پرۆتینات بە گشتی.

قاوەی سەوز: ڕووەکێکی بچوکە لە قەبارەو بەری دەگرێت بەناوی (cherries)، ئەو بەرە ووشك دەکرێتەوە بۆ ماوەی دوو هەفتە پاشان دەکوترێو دەنکەکەی جیا دەکرێتەوە وبەکاردێت بۆ زۆر نەخۆشی لەمانە دابەزینی کێشی لەش.

جۆرەکانی قاوەی سەوز بریتین لەمانە:

قاوەی سەوزی ٨٠٠ ، قاوەی سەوزی ١٠٠٠، قاوەی سەوزی سلیمنگ، قاوەی سەوز لەگەڵ کاکاو، قاوەی سەوز لەگەڵ هاواوەی خۆخ، قاوەی سەوز لەگەڵ قاوەی عەرەبی وزۆر جۆری تر. زۆربەیان لەناو پاکێت دانراون و هەریەکە ١٨ کیسەی بچوکی تیایە، هەرکیسەیەك ٢٠٠ ملگرام کۆفاینی تیایە، هەشیانە بەشێوەی فەلە.

ئەوانەی لە بازارەکانی دەرەوە هەیە ئەمانەن:

- Green Coffee- 800
- Green Coffee- 1000
- Leptin Cocoa for weight loss
- Green Coffee Pure Black
- Leptin Slimming Tea
- Leptin Weight loss dried plum
- Leptin hced fruit tea
- Leptin milk tea
- Weight loss chocolate
- Leptin creamy brown coffee
- Leptin cocao

دەنکە قاوەی سەوز (GCBE) green coffee bean extracts

میکانیزمی زۆربەی ئەو قاوانە بریتیە لەوەی مژینی شەکر کەم دەکاتەوە بەمەش وا لەش دەکات ئەو چەوریەی داکراوە لە لەش بەکاربهێنێ بۆ پێدانی ووزە بەمەش چەوری لەش وکێش کەم دەکاتەوە. لەم دواییە دەرکەوت کەوا دەنکە قاوەی سەوز کاریگەری ئەنتی ئۆکسیداتی زۆر زیاترە لە چای سەوز و دەنکە ترێی هاڕاو، ئەوەش بە هۆی ئەوەیە کە ماددەیەکی تیایە بە ناوی ترشی کلۆرۆجین (chlorogenic acid) کە توانی ڕێکخستنی کرداری زیندەچالاکی بەرزەو ئەو ئۆکسیدە زیادەی ناو لەش چارەسەردەکات کەوا هۆکاری پیربوو وداخورانی خانەکانی لەشە. هەروەها ماکە خراپەکانی قاوەی تری تیا نیە چونکە ماددەی ترشی کۆفاینی caffeic acids تێدا نیە، هەروەها ماددەی کۆفیستۆلی (cafestol) تیا نیە کە ماددەیەکی (diterpene) ئەویش کە چڕی کولیسترۆل لەلەش زیاد دەکات کە ئەمەش وا دەکات ئەگەری توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ ٢٠٪ زیاد بکات. هەروەها ئەو

ماددەیە هەندێ لە ئینزیمەکانی ناو جگەر زیاد دەکات وا دەکات پشێوی بکەوێتە کاری جگەر، بەڵام ئەم کاریگەرە کاتیە. هەروەها کاریگەری دەرمانەکانی ئازار لابەر زیاد دەکات ، هەروەها وا دەکات ڕێژەی سووتانی چەوری زیاد بکات بەرامبەر بە کاربۆهیدرات بەمەش سوودی زۆرە بۆ وەرزشەوانەکان چونکە توشی بێ هێزی ماسولکە (muscle fatigue) نابن بەتایبەتی ئەوانەی بارستەی لەشیان جوان دەکەن (bodybuilders) . لەوانەی ڕێژەیەکی زۆر مەی دەخۆنەوە توشی دارزانی جگەر دەبن بەڵام ئەو قاوە سەوززە ئەم کردارە دوا دەخات گەر ڕۆژێ دوو جار ئەو قاوەیە بخواتەوە، ڕێژەکەی دەبێتە نیو بەرابەر بە یەك.

ژبڕی ئەو قاوەیە: دەنکی قاوەکە ٣٠٪ ی کلۆرۆجینیك ئەسیدە بۆیە بری ٦٠ -١٤٠ میلگرام کاریگەری باشە، یان ١٨٥-٢٠٠ میلگرام لە قاوەی سەوز.

بەکورتی میکانیزمی کارکردنی بریتیە لە:

١- کەمکردنەوەی ئارەزوی خواردن.

٢- کەم کردنەوەی چەوری داکردن.

٣- هانی لەش دەدات بۆ بەکارهێنانی ووزەو چەوری توانەوە.

٤- هەروەها ماددەی دژە ئوکسیدەنتی تیایە کە دەبێتە هۆی گەرمی بەخشین و چەوری خەرج کردن.

٥- هەردوو ماددەی کرۆمیۆم وڤانەدیۆمی تیایە کەوا سووتانی کاربۆهیدرات لەلەش زیاد دەکات، بەمەش کرداری زیندەچالاکی بەرز دەکاتەوە.

٦- ماددەی جینسینگ تیایە کە ئاستی ووزە هاوسەنگ دەکات.

٧- خێرا کردنی چەوری دەرهاویشتن لە ڕیخۆلە.

بەکارهێنانی: هەفتەی یەکەم $\frac{1}{2}$ کیس لەگەڵ یەك کوپ ئاوی کوڵاو دەخورێتەوە (ئەمەش بۆ ئەوەیە تاوەکو یەکسەر توشی سەریەشەو سەرسوڕانەکی بەهێز نەبیت لە ئەنجامی دەرکردنی بڕێکی زۆری ژەهر وپاشەڕۆی چەوری لەش)، پاشان زیاد دەکرێت بۆ یەك کیسە لەگەڵ یەك کوپ ئاو لە ناوەڕاستی بەیانی (کێشتان). ئەو کەسەی بەکاری دەهێنێت پێویستە بەلایەنی کەمەوە ٣ لیتر ئاو بخواتەوە ڕۆژانە تاوەکو هەموو ئەو پاشەڕۆیانە بە ئاسانی وخێرایی لەلەش بچێتە دەرەوەو توشی قەبزیش نەبێت.

چەند تێبینیەکی گرنگ:

١- قاوە بەگشتی وادەکات کالیسیۆم لە ئێسقانەکان کەم بکات بە ڕێژەیەکی کەم (بەڵام نابیتە هۆی ئەوەی گەشەی منداڵ دوابخات) بۆیە نابێت بدرێتە منداڵ و پێویستە ئەو خواردنانە بخورێت کە کالیسیۆمیان تیایە.

٢- پێویستە ئەوانەی ئەو قاوەیە بەکاردەهێنن بەلای کەمیەوە ڕۆژانە ٣ لیتر ئاو بخۆنەوە ئەگەر وا نەکەن توشی قەبزی (constipation)دەبن.

٣- پێویستە پێش دەست پێکردنی ئەو قاوەیە کێشی خۆت بکەیت دوایی هەر ٣-٤ هەفتە جارێك کیشی خۆت وەربگرە تاوەکو کاریگەرەکەی بزانیت.

٤- دکتۆر دیڤید ئاشتوون Dr David Ashton کە لە سەنتەری کێشی دروست کاردەکات Healthier Weight centers ووتی: هەموو ئەو جۆرە قاوەو چارەسەرانە گەر برِو جۆری خواردن چارەسەر نەکرێت ودەست نەکرێت بە جولانەوەو وەرزش کردن هەرگیز ئەو سوود وکاریگەرە بەرچاوەی نابێت.

٥- دەرکەوتووە ئەگەر ئەو قاوەیە زیاتر لە بری دیاریکراوی وەربگیرێت ئەوا ماددەی کۆفاین لە خوێن زیاد دەکات کە لە ڕووی پزیشکیەوە پێی دەڵێن(overcaffeination) دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی تەرکیزی دەماخ وخەوزران و پشێوی وتوڕەیی.

٦- نابێت بۆ ئەمانەی خوارەوە بەکاربهێنرێ

- ئەوانەی تەمەنیان لە ١٦ ساڵ کەمترە.
- ئافرەتی دووگیان یان شیر بە منداڵەکەیان دەدەن.
- ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە.
- ئەوانەی نەخۆشی پەستانی خوێن وشەکرەیان هەیە.
- ئەوانەی حەساسیە بە قاوەکە دەگرن.

ئۆکسیداتیش بریتیە لە مۆلیکیولی ئۆکسجینی چالاك کە دەبێتە هۆی داخوران وزیان گەیاندن بەخانەکانی لەش. سەرچاوەکانی ئۆکسیداتیش بریتین:

- جگەرە کێشان.
- پیس بوونی ژینگە.
- هەوکردنی ئۆرگانەکانی لەش.
- تیشکی ئیکس و ئەوانی تر.
- وەرزشکردنی ڕاددەبەدەر.

ئەنتی ئۆکسیدات لە کوێ هەیە:

لەشی ئادەمیزاد خۆی هەندێ ماددەی ئەنتی ئۆکسیداتی تیایە لەوانە: ڤیتامین (ی، سی، بیتا کارۆتین، کارۆتینۆید، ترشی یوریك، هەندێ پرۆتینەکانی ناو لەش)

Vitamin E, Vitamin C, ß-Carotene, other carotenoids, Selenium, Uric Acid, and other naturally occurring proteins found in the body.

هەروەها لەو خواردنانەی ڕۆژانە دەیخۆین وەك میوە، سەوزە، ڕۆنی ڕووەك (زەیت)، زەیتون، پاقلەی سویا، پیاز، گۆشتی ماسی، گۆشتی باڵندە، گۆشتی سوور بڕێکی باشی ئەنتی ئۆکسیداتی تیایە.

لەلێکۆلینەوەکی چاو بەستراوەیی (واتە نەخۆشەکان نەیان دەزانی لێکۆلینەوەکە دەربارەی چی یە) کە لەسەر ١١٧ کرا کە نەخۆشی بەرزی پەستانی خوێنیان هەبوو، بوونە سێ گروپ، گروپی یەکەم تەنها ٤٦ میلگرام لەو قاوەیان وەرگرت، گروپی دووەم ٩٣ میلگرام وگروپی سێیەم ١٨٥ میلگرامیانە وەرگرت، پاش یەك مانگ لەم چارەسەریە دەرکەوت ئەوانەی بڕی ٩٣ و١٨٥ میلگرامیان وەرگرتبوو پەستانی خوێنیان دابەزی بە شێوەیەکی بەرچاو ئەوانەی بڕێکی کەمیان وەرگتبوو یان هەر هیچیان وەرنەگرتبوو دەرکەوت پەستانیان هەروەك خۆیەتی.

لە مانگی سیپتیمبری ساڵی ٢٠٠٩، لە گۆڤاری خۆراکی ئەمەریکی American Journal of Clinical Nutrition هاتووە کەوا ڕۆژانە یەك کیسە (کە دەکاتە ٣ گرام) لە قاوەی سەوز وادەکات کێشت دابەزێنیٚ چونکە ترشی کلۆرۆجینیی تیایە ، ئەویش وادەکات شەکر کەمتر بمژرێ لە ریخۆلەو سووتانی چەوریش زیاد دەکات. لە ماوەی یەك مانگدا ٤,٤ پاوەند کێش دەدەبەزێنیٚ ، بەڵام قاوەی سادە تەنها ٠,٦ پاوەند کێش دادەبەزێنیٚ.

لە سەنتەری شەکرەوە لە ئەمەریکا بڵاوکراوەتەوە کەوا وادەکات شەکری ناو خوێن کەم بکاتەوە بەمەش توشبوون بە شەکرەی جۆری ٢ (کە توشی تەمەن گەورەکان دەبێت) زۆر کەم بکاتەوە.

نیسکافیش کاریگەری لەسەر دابەزانی کێش هەیە بەڵام بە ڕێژەیەکی زۆر کەمتر.

باسی جۆرەکانی بە درێژی

Green Coffee -1 – ٨٠٠

قاوەی سەوزی ٨٠٠ لە ئەمەریکا دروستکراوەو لەم وولاتانەی جیهان بلاوە: ئەمەریکا، هیندۆراس وگواتیمالا وئوستراليا وووڵاتانی بەلتیق و کویت وئەسکەندیناڤیا و ووڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەراست.



وێنەی (٢٤): دەنکی قاوەی سەوز

لەم مادانەی خوارەوەی لە پێکهاتەکەی زیاد کراوە:

- ٧٠٠ میلگرام کالیسیۆم Calcium
- ٢٥٠ مایکرۆگرام کرۆمیۆم Chromium (as Chromium Dinicotinate Glycinate)
- ١٨٠ میلگرام ئەنتی ئوکسیدانت antioxidant polyphenols
- ٩٠ میلگرام لە گالەیت epigallocatechin gallate (EGCG)
- ٥٠ میلگرام لە کۆفاینی سروشتی naturally occuring caffeine)

Leptin Cocoa for weight loss -2

ئەمەیان کەکاوی تیایە لەگەڵ قاوەی سەوز. کەکاو برێکی زۆری لە ئەنتی ئۆکسیدەنت تێدایە وەك: epicatechins and polyphenols کە وادەکەن مژینی چەوری کەم بکەنەوە و هەست بە تێری بکەیت.

Green Coffee Pure Black -3

ئەم جۆرەیان قاوەی عەرەبی لەگەڵ تێکەڵکراوەو تامی جیاوازەو سوکترە. هەمان کاریگەری ئەوانەی پێشووی هەیە.

Leptin Slimming Tea -4

بریتیە لە تێکەڵ کردنی قاوەی سەوزی بەبرژاو لەگەڵ قاوەی عەرەبی برژاو ، ئەمەیان کیش کەم دەکات و خەو سوك دەکات وسوودی هەیە بۆ بیرکردنەوە. ئەو قاوانەی ماددەی پۆلی فینۆلیان (polyphenol – کۆمەلەی فینۆل) تیایە، کە ژمارەیان زیاترە لە ٣٠ ماددە لەوانە: epicatechin and flavone glycoside. هەموو میکانیزمەکانی قاوەی سەوزیان تیایە هەر بۆیە لە ئەمەریکا ویابان وئەوروپا بەکاردێت.

Leptin Weight loss dried plum -5

ئەو جۆرەیان ژمارەیەك لە گژوگیاو ڕووەکی بۆ زیاد کراوە وەك خۆخ وپەلکی جەندقوق وبەڵام هیچ پێکهاتەکی کیمیاوی بۆ زیاد نەکراوە. دوای بەکارهێنانی هیچ ئەگەری توشبوون بە لێراهاتن(addiction) وبێهێزی و دڵهەلچوون نابێت.

پێنجەم: دەرمانی پزیشکی

هەرچەندە زۆربەی نەخۆشیە درێژخایەنەکانی وەك بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ونەخۆشیەکانی دڵ هەندێك دەرمانیان بۆ دۆزراوە، بەڵام تاوەکو ئێستا بۆقەڵەوی دەرمانێکی وانیە چارەسەری بکات چونکە قەڵەوی پەیوەستە بە هەردوو کۆئەندامی دەمارە دەرونەوە(neuropsychiatric) بۆیە چارەسەری وا ئاسان نیە. چونکە زۆربەی ئەو دەرمانانە زۆر جار پڕۆپاپەگەندەی زۆریان بۆ کراوە کەوا ماکی خراپی نیە، لە دواییدا دەرکەوتووە کەوا زیانی زۆرە، یان هەر سوودی نەبووە بۆ دابەزینی کێش.

ئەم دەرمانانەش دوو گروپی سەرەکین:

گروپی یەکەم: دامرکاندنی ئارەزوی خۆراک

لەناو مێشکی ئادەمیزاد دوو سەنتەری تایبەت بە خواردن هەیە : هەر کاتێ یەکەمیان کار بکات هەست بە برسیەتی دەکات، دووەمیان پێچەوانەیە هەرکات کار بکات ئەوا هەست بە تێری دەکات وئارەزوی خواردنی نامێنێ.

ئەم گروپەش کاری لەسەر ئۆرگانی هیپۆسەلەمەسی ناو مێشك هەیە. هەیانە کاردەکاتە سەر ڕێرەوەی هایپۆسەلەمیك کاتیکۆلامینیرگیك، وەك (ئەمفیتامین، فینتیرامین، مازیندۆل). هەیانە کاردەکاتە سەر هایپۆپەلەمیك سیرۆتۆنیرگیك (فینفلۆرامین) هەموویان صمامی دڵ خراپ دەکەن

هەیانە کاردەکاتە سەر بیتا ١ ئەدرینۆرسیپتەر و HT ٥ وەك سیبیۆترامین:

یەکەم : ئارەزوو کەمکەرەوەکان :

- (ئەمفیتامینەکان– Amphetamines) :

ئەوانەن کار دەکەنە سەر مێشك وسەنتەری تێری دەجولێنن وئەو کەسە هەست بە تێری دەکات وخواردن ناخوات بەمەش کێشی دادەبەزێ. لەسالآنی ١٩٦٠ وبەسەرەوە دەرمانی (ئەمفیتامینەکان– amphetamines) هاتە کایەوە بەلآم دوایی دەرکەت دەبێتە هۆی لێڕاهاتن و ئیدمان و خوپێوەگرتن، بۆیە بەکارهێنانی وەستێنرا.

- مازیندۆل (تیرۆناك– Teronac):

ئەویش کاریگەری لەسەر هیپۆسەلەمەس هەیە کاردەکات لەسەر مێشك و ئارەزوی خواردن کەم دەکاتەوە، بەلآم ماکی خراپی لێکەوتەوە ئەویش بووە هۆی ئەوەی نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتن بدات(suicidal behavior) هەر بۆیە دەزگای خۆراك

ودەرمان FDA لە ئەمەریکا بریاری بەکار نەهێنانی ئەم دەرمانەی دا. لەگەڵ ئەوەشدا لە زۆر وولاتاندا بەکار دێت ولە عێراقیش لە ساڵانی ١٩٨٠ بەسەرەوە هەبوو.

بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی کێش لە گەورەو لە مندالی گەورەتر لە ١٢ سالْ، بەمەرجی کەمکردنەوەی خواردنی ووزە بەخشی لەگەڵدا بێ.

بڕی ئەو دەرمانە: $\frac{1}{2}$ میلگرام – یەك گرام بۆ ماوەی یەك هەفتە ، دوایی ٢ میلگرام/ ڕۆژ، پاشان ٣ میلگرام/ ڕۆژ. لەگەڵ خواردن یان دوای نان خواردن وەردەگیرێ.

نادرێت لەگەل بوونی ئەو نەخۆشیانە: پەستانەکی بەرزی خوێن، بەرزبوونەوەی پەستانی ئاوی ناو چاو(ئاوی ڕەش)، پەککەوتنی جگەرو گورچیلەو دڵ، نەخۆشی دەرونی هەڵچوون.

بەکارهێنانی بە ئاگاداریەوە: شەکرە، لیخوڕینی ماشێن، کارکردن لەسەر دەزگای میکانیکی وکارەبایی، سکپڕی و شیرپێدان، بەساڵاچوان ومنداڵی بچوك. سکپڕی (دەبێتە هۆی پشێوی لە دروست بوونی کۆرپەلە ونەخۆشی زگماکی)

ماکە خراپەکانی: ووشکبوونی دەم، خەوزران، ، دڵە کوتە وناڕێکی لێدانی دڵ، سەریەشەو گێژبوون، پشێوی لە میزکردن وکاری سیکسی، سکچوون وتامی ناخۆش لە دەم وهەڵچوونی گەدە.

لەگەڵ ژمارەیەك لە دەرمانی تر کارلیك دەکات وماکی خراپی دەکەوێتەوە لەوانە: هۆرمۆنی دەرەقی، دەرمانی بزوینەکانی مێشك، هەڵمی بەنج و میسایل دۆپای پەستانی خوێن و هەندی ماددەی تر وەك **MAOIs; clonidine, guanethidine, methyldopa, amantadine; exogenous catecholamines;. rauwolfia alkaloids;**

- لۆرکاسرین **(Lorqess)Lorcaserin:**

کاردەکاتە سەر ماددەی سیرۆتۆنین لەناو مێشکداو کاریگەری لەسەر سەنتەری خواردن هەیە لە دەماخدا. هەرچەندە زۆربەی کۆمپانیای داروسازی بەتایبەتی کیمیاسازانی **San Diego–based Arena Pharmaceuticals** دەڵێن کارناکاتە سەر دڵ، بەڵام ئەگەری

توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ وپەستانی خوێن زیاد دەکات وتوشی بە خەمۆکی دەبێت لەکۆتایدا. کۆمپانیای ئاریانا بۆ دەرمان :(Arena Pharmaceuticals (NASDAQ (ARNA) ویستی متمانەی FDA بۆ خۆی کێش بکات ئەمەش بە دروستکردنی دەرمانێکی نوێ بۆ دابەزینی کێش لە ئەمەریکا چونکە ئێستا ٣/٢ ی وولاتە یەکگرتووەکان کێشیان زیادە یان قەڵەون، ئەو دەرمانە لەسەر مشك تاقی کراوەتەوە کەوا ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکات، بۆیە ڕێگەی پێ نەدرا و نەیتوانی ئەو متمانەیە بەدەست بهێنێ. بۆئەوەی ئەو کۆمپانیایانە متمانە بەدەست بهێنن پێویستە ئەو دەرمانە تاقی بکەنەوە لەسەر ٧٠٠٠ کەس و ٥,٨٪ کێش دابەزێنێ بەرامبەر ٢,٢٪ بۆ پلاسیبۆ .

● دەرمانی ریمۆنابانت (Rimonabant (Acomplia :

ئاژانسی پزیشکی ئەوروپی EMEA دەربارەی ئەو دەرمانە دەڵێ: ئەوانەی بەکاریان هێناوە ئەگەری خۆ کوشتنیان زۆرە. لە ساڵی ٢٠٠٨ لە بەریتانیا زیاتر لە ٩٧٠٠٠ کەس ئەو دەرمانەیان بەکار دەهێنا، ئێستا ٢٠٠٠٠ کەس ئەو دەرمانە بەکاردەهێنێ زۆربەیان نیشانەکانی خەمۆکی لێ دیارکەوت و هەوڵی خۆ کوشتنیان دەدا دوو بەرابەری خەڵکانی تر. تاوەکو ئێستا ٥ کەس خۆی کوشتووە لەوانەی ئەو دەرمانە بەکاردەهێنن. هەروەها ئەو دەرمانە پەسەند نیە لەو کەسانەی خۆیان خەمۆکیان هەیەو دەرمانی دژی خەمۆکی دەخۆن.

ئاژانسی پزیشکی ئەوروپی EMEA لە بەیاننامەیەکیدا بڵاوی کردەوە کەوا ئەوانەی ئەو دەرمانە بەکار دەهێنن دەبێت سەردانی پزیشکی تایبەتی خۆیان یان پزیشکی دەروونناسی بکەن بەزوترین کات بەڵام مەرج نیە دەرمانەکەیان ڕابگرن تاوەکو پزیشکەکەیان بڕیاری لەسەر دەدات. ژمارەیەکی زۆر لە دکتۆر پرۆفیسۆر وتایبەتمەندیەکانی قەڵەوی گوزارشیان لەسەر بەیاننامەکەی ئاژانسی پزیشکی ئەوروپی لێدا هەندێکیان بە دروستیان داناو هەندێکیان بەرپەچیان داوە، بەڵام زۆربەی لەسەر ئەوەن کەوا ئەو دەرمانە کاریگەری خۆی کرد لەسەر کێش دابەزین بەڵام کاتی ئەوەی هاتووە وازی لێبهێنرێ، لەو دکتۆرانە:

Dr June Raine of the UK's Medicines and Healthcare products – Professor Steve Field, chairman of the –Regulatory Agency (MHRA) Royal College of GPs- Dr Colin Waine, chairman of the National Obesity Forum

- (فینفلۆرامین و فینتیرمین **fenfluramine and phentermine**):لە ساڵانی ناوەڕاستی ۱۹۹۰ کۆمەلە دەرمانی (فینفلۆرامین و فینتیرمین **fenfluramine and phentermine**) هاتە بازاڕەوە، دوایی دەرکەوت کەوا ئەو کەسەی بەکاری دەهێنێت توشی نەخۆشی پەرەی دڵ (صمام القلب) دەبێت بۆیە ئەویش وەستێنرا.

- دەرمانێکی تر بەناوی سیبیوترامین (میریدیا – ریداکتیل **sibutramine, or Meridia**):

بەڵام ئەویش زۆرجار نەخۆش توشی جەلتەی دڵ و دەماخ و بەرزبوونەوەی ژمارەی لێدانی دڵ وپەستانی خوێن، ووشکی زمان وقەبزی وخەوزران دەکات.

- کۆنتراڤ– وئۆنیکسا – **Qnexa** و **Contrave** : کاردەکاتە سەر کۆئەندامی دەمارو توشی نائارامی قەلەقی دەکات. بیوپرۆپیۆن کە لەنەوەی کۆنتراڤیە توشی پەشێوی دەکات، تۆپیرامەیت کە نەوەی ئۆنیکسایە توشی لەبیرچوونە دەکات.

- ئیراگلوتاید **liraglutide** : کە لە بەریتانیا دروستکراوە پێکهاتەکەی هەروەك ئەو هۆرمۆنانە وایە کەوا لە گەدە وریخۆلە بچوکە دروست دەکرێت پێی دەوترێت(**GLP-1**) پاش دەست کردن بە خواردن، وادەکات هەستی برسیەتی کەم بکاتەوە، هەروەها وا دەکات توشبوون بە شەکرەش کەم بکاتەوە(شەکرەی جۆری ۲). ئەوەی وای کردووە ئەم دەرمانە کەم بەکاربهێنرێ لە جیهاندا تەنها بریتیە لە گرانی نرخەکەی کە دەکاتە ۵۰۰ پاوەندی ئینگلیزی لە ٦ مانگدا. ئەم دەرمانە دروستکراوە لە کۆمپانیای **Novo Nordisk** یەکەم جار بۆ شەکرە بەکاردەهات دوایی دەرکەوت کێش دادەبەزێنێ بەشێوەیەکی بەرچاو بۆیە بەکارهات بۆ دابەزینی کێش وماکی خراپیشی کەمە.

توێژینەوە کرا لەسەر ٥٦٤ گەنج لە ژمارەیەك لە وولاتانی ئەوروپا کە (BMI) زیاتر بوو لە ٣٠ . ڕۆژانە ٥٠٠ کالۆریان کەمتر دەدانێ لە پێویستی لەشیان (لەش ڕۆژانە پێویستی بە ٢٩٠٠ کالۆری هەیە لە نێرینە و ٢٢٠٠ کالۆری لە مێینە)، هەروەها بەرنامەیەکی وەرزشیان بۆ دانان ڕۆژانە. ئەمانە کرانە ٣ گروپ. گروپی یەکەم: ئیراگلوتایدیان وەرگرت بە بڕی جیاواز، گرۆپی دووەم: ئورلیستات ، گروپی سێیەم: دەرمانی پلاسیبۆ(واتە خەیالی). لە کۆتایی توێژینەوەکە دەرکەوت ئەوانەی بەرزترین بڕی دەرمانی ئیراگلوتایدیان وەرگرتووە کێشیان ٧,٢ کیلۆگرام دابەزیوە هەروەها پەستانی خوێنیان باش بووە وشەکرەشیان زیاتر کۆنترۆل کراوە، ئەوانەی ئورلیستاتیان وەرگرتووە کێشیان ٤,١ کگم دابەزیوە ئەوانەی تەنها وەرزشیان کردووەو کێشیان ٢,٨ کگم دابەزیوە.

پرۆفیسۆر Arne Astrup سەرۆکی بەشی خۆراکی ئادەمیزاد لە زانکۆی کۆبنهاگن لە دانیمارك هۆکاری ئەم کێش دابەزینەی بەهۆی ئیراگلوتاید دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی ئەو هۆرمۆنە وادەکات ئینسولین زیاتر دروست بکرێت لە پەنکریاس، هەروەها وادەکات سینتەری تێر خواردن لە دەماخ کاربکات ئەو کەسە چیتر نەخوات. لە لەشی ئادەمیزاد خۆی ئەو هۆرمۆنە هەیە بەڵام تەنها بۆ ماوەی چەند خولەکێك کاردەکات، بەڵام ئەو کۆمپانیایە چەند گەردیلەیەکی زیاد کردووە بۆ ئەو هۆرمۆنە تا وای لێ کردووە لە ٢٤ کاتژمێر کاربکات. ماکی خراپی ئەم دەرمانە تەنها بریتیە لە دڵ تێکەڵچوون ورشانەوە لە هەندێك لە نەخۆشەکان (چونکە ئەو دەرمانە لە گەدە وریخۆلە دەشکێنرێ و میتابۆلیزم دەکرێت) کە ئەوانیش چارەسەریان ئاسانە بەوەی بڕی دەرمانەکە کەم بکرێتەوە بۆ ماوەیەك . بەڵام پرۆفیسۆر Arne Astrup دەڵێ: ئەو دەرمانە دەتوانرێ بەکار بهێنرێ لەژێر پێستە وەك دەرزی شەکرە، بەڵام هەندێ جار نەخۆشەکان بەکاری ناهێنن بەشێوەی دەرزی لەبەر ناشرین بوونی شوێنی دەرزیەکە. بەڵام هەمان پرۆفیسۆر دەڵێت کەوا ئەو دەرمانە تاوەکو ئێستا باشترین دەرمانەو کەمترین ماکی خراپی هەیە، سوودیشی بۆ شەکرەش هەیە. تەنها بەربەست لەبەکارهێنانی بریتیە لە بەرزی نرخەکەی. دکتۆر Colin Waine سەرۆکی کۆمەڵەی نەتەوایەتی بەریتانی دەڵێ: ئەو دەرمانە ماکی خراپی کەمە لە وانەی شەکرەیان هەیەو ئەوانەی شەکرەیان نیە.

هەروەها دکتۆر George Bray کە تایبەتمەندە لە قەڵەوی لە زانکۆی لیوزیانا لە ئەمەریکا دەڵێ: ئەو دەرمانە خەریکە ڕێگەی پێبدرێت بەتەواوی لە بەکارهێنانی.

بەڵام هەندێك لەو دەرمانەی کەلەسەرەوە باسکران هەر نەهاتە ناو ئەمەریکاو پاشان لە ئەورپاش قەدەغەکراو هەموویان لە بازارەکان کێشاوە. هەر بۆیە the FDA دەرمانێکی تر هێنا بازارو بەو هیوایەی کەوا ماکی خراپی کەم بێت (ئەویش زینکاڵە). یەکێك لە دکتۆرەکان بەناوی ئید.ج. هیندریکس سەردانی سێنتەری دابەزینی کێشی کرد لە سانکرامینتۆ هیوای خواست کەوا یەکێك لەو دەرمانانە بتوانرێ بەشێوەیەکی بەربڵاو بەکاربهێنرێ وماکی خراپیشی کەم بێت.

دووەم: ئەوانەی کاردەکەن لەسەر گەدەو جگەر:

ناوی ئەو دەرمانە (ئۆرلیستات- orlistat): زینکال کار دەکات لە ڕێگەی کەمکردنەوەی مژینی چەوری بۆ کەمکردنەوەی کێش، بەڵام زۆربەی دەرمانەکانی تر لە ڕێگەی کەمکردنەوەی ئارەزوی خواردن پاش کاریگەری لەسەر دەماخ.

ئەو کۆمپانیایەی ئەو دەرمانەی دروستکردبوو بەناوی **کلاسکو- سمیث**- کلاینل، دەستی کرد بەناردنی ئەو دەرمانە بۆ ناوبازارەکانی ئەمریکا لە ژێر ناونیشانی (ئەللی- Alli) کە هەفتانە خەرجی ١٢-٢٥ دۆلاری دەویست و تیایدا هاتبوو کەوا دەبێ تەمەنی ئەو کەسە لە ١٨ ساڵ کەمتر نەبێت و پێویستە ژەمەکانی خۆراکی ووزەی کەمی تیابێ لە چەوری وگۆشت. هەروەها کۆمپانیای (ڕۆش- Rosh) هەمان دەرمانی بڵاوکردەوە لە ژێر ناوە بازرگانیەکەی زینکال. ئەم جۆرە هەڵسوکەوتە نا مرۆڤانە و دوور لە هەموو ئاداب و ڕوشتەکی پزیشکی بوە هۆی بەرزبوونەوەی دەنگی نارەزایی زۆر لە زانکۆو لەلایەن زانایانی پزیشکی وداروسازی وزانایانی کۆمەڵایەتی وکۆمەڵگای مەدەنی وڕێکخراوی مافی مرۆڤ. لەگەڵ ئەمانەشدا ئەم دەرمانە بڵاوبۆوەو گەیشتە وولاتانی کەنداوی عەرەبی وکاتی هاتنی مێوان وئامادەکردنی ژەمێکی پڕ لە چەوری و گۆشت وخۆراکی ووزە بەخش هەڵدەستان بە پێدانی دەنکێك لە حەبی زینیکال هەروەك ڕێزگرتنێك لە ومیوانانە، ئەمە چ ڕێزگرتنێکە ئەمانە دەیکەن بە پێدانی حەبێکی ترسناك.

ئورلیستات لە ئەمەریکاو لەبریتانیا بەبێ ڕاکێتی پزیشکی دەفرۆشرێ، لە ئەمەریکا FDA ژمارەیەکی زۆر زیاتر لە ڕاپۆرتی پێگەیشتووە کەوا ئەو دەرمانە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن و پەککەوتنی جگەر.

ترسناکی ئەو جۆرە دەرمانانە لەم خاڵانەی خوارەوە دەکەوێتەوە:

١-ئەم جۆرە دەرمانە لەسەر ژمارەیەکی زۆر کەم خەڵك تاقیکراوەتەوە و بۆماوەیەکی زۆر کورتیش، ئەمانە وا دەکەن زانایان گومان لە کاریگەری ئەو دەرمانە بکەن لە هێنانە خوارەوەی کێش.

٢-جیاوازیەکی زۆر هەیە لە نێوان ئەو زانیاریانەی کۆمپانیەکان دەینوسن لەسەر دەرمانەکان لەگەڵ ئەو توێژینەوە زانستیانەی کەوا دەکرێت لە کۆلێژو زانکۆکان لەسەر ئەو دەرمانە.

٣-ماکە خراپەکانی ئەو دەرمانە بە جوانی ڕوون نەکراوەتەوە بە شێوەیەکی زانستیانەو بۆ ماوەیەکی دورودرێژو لەسەر مرۆڤیش بە تایبەتی.

٤-بۆچی ئەو دەرمانە بەبێ ڕاکێتی پزیشك دەفرۆشرێ لە داروخانەکانی ئەمریکا و وولاتانی تری جیهانی، کە ئەو هەنگاوە پێچەوانەی یاساکانی پزیشکی یە.

لەبەر ئەو خاڵانەی سەرەوە زانایان داوایان کرد ئەو دەرمانە یان دەبێ لە ژێر چاودێری پزیشکی تایبەت سەرف بکرێت یان هەر بەیەکجاری بڕیاری پێشگری لە فرۆشتنی بکرێت.

هەندێ لە زانایان ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجەی گەدەیان بڵاوکردەوە لە هەندێ لە گۆڤارە زانستیەکان، لەوانە ڕاوێژکاری تەندروستی گۆڤاری (ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست - **الشرق الأوسط**) هەندێك لە ماکە خراپانەی باسکرد. ئێستا ئەو دەرمانە لە ١٤٦ وولاتی دونیا دەفرۆشرێ بەبێ گوێدان بەو زانیاریە پزیشکیانەی دەربارەی ئەو دەرمانە بڵاودەکرێتەوە..

کۆمپانیەکانی دەرمانسازی دەڵێن بۆئەوەی بتوانیت سوود وەربگریت لە دەرمانی زینکال دوو شت پیویستە: یەکەمیان خواردنی ئەو خۆراکانەی ووزەیان کەم تیایە (کەمکردنەوەی کالۆری)، دووەمیان ژەمەکانی خواردن چەوریان کەم بێت نەگاتە ٣٠٪ ووزەی ڕۆژانەی ئەو کەسە. بەمەش کاریگەری دەرمانەکە دووبەرابەر دەبێتەوە لەوەی

بەتەنها رێژیمی خۆراك بكرێت. ئەمەش وادەكات ٥٪ ی كێشی لەش دابەزێت. هاوكات لەگەڵ دابەزینی كۆلیسترۆلی چری كەم وپەستانی خوێن وئینسۆلینی ناو خوێن.

پزیشكان بە شێوەیەكی گشتی ڕەتی ناكەنەوە بەلكو ترسان لە ماكە خراپەكانی هەیە. پزیشكان گلەییان لەوە هەیە كەوا ئەو دەرمانە دراسەیەكی باشی لەسەر نەكراوە كاتی یەكێكی قەلەو بەكاری دێنێت ونەخۆشی تری هەیە وەك تەسكبوونەوەی بۆرییەكانی خوێن و شێرپەنجە یان كاتی كەمكردنەوەی كێش دەبێتە هۆكار بۆ زیادبوونی تەمەن.

ئەو دەرمانە تەنها لەسەر ٤١٠٠ كەس تاقیكراوەتەوە پێش هاتنە بازار وە بۆ ماوەی ٢ ساڵ، بەبەراورد لەگەڵ دەرمانەكانی تر ئەم ژمارەیەو ئەو ماوەیە زۆر كورتە. بۆ نموونە دەرمانی دابەزینی كۆلیسترۆڵ تاقیكراوەتەوە لەسەر ٣٠٠٠٠ كەس وبۆ ماوەی زیاتر لە ١٥ ساڵ. هەر بۆیە زیاتر لە ٣٠ راپۆرت بەرز كراوەتەوە لەلایەن دكتۆرەكانەوە كە باس لە ماكە خراپەكانی دەكات وخەلك دەترسێنن لە بەكار هێنانی بەو شیوەیە بیّ بەرنامەیە.

خالێكی تری سەلبی لەسەر ئەو دەرمانە ئەوەیە كەوا بەبیّ راكێتی پزیشكی دەفرۆشریّ وبەبیّ چاودێری تەندروستی بەكاردێت، كەوا بەكار هێنانی بەهۆی پرۆپاگەندەی ڕاگەیاندنە یان ئامۆژگاریەكی برادەرێكەوەیە.

پزیشكان دوای لێكۆلینەوەیەكی زۆر لەسەر ئەو قەلەوانەی ئەو دەرمانە بەكار دێنن گومانی ئەوەیان لێكردووە كەوا ڕێژەی تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدەو مەمك زیاد دەكات هەروەك دكتۆرە سیندی وولف لە ئەمەریكا باسی دەكات. هەروەها دكتۆر راج بادول كەوا پزیشكی هەناوە لە زانكۆی ئەلبرتا ڕایگەیاند كەوا ئەو دەرمانە بە بڕی ٦٠-١٢٠ ملگرام / ڕۆژ دەدرێت، ئەگەر ئەو دەرمانە بە بری كەم ٦٠ میلگرام ماكی خراپی كەمە بەڵام ئایا ئەو برە كەمە توانای هەیە كێش دابەزێنیّ، ئایا كەم كێش دابەزینە كەمە كاردەكاتە سەر كەمبوونەوەی رێژەی توشبوون بە نەوبەكانی دلی كتووپڕ. هەروەها دكتۆر دیڤید كاتز بەڕێوەبەری توێژینەوەی پاراستن لە كۆلیژی پزیشكی زانكۆی یالْ لە ئەمەریكا دەلْیّ ئەم دەرمانە سوودی كەمەو ماكە خراپەكانیشی هەر كەمە، بۆیە لەماوەیەكی كورت یان دوور بەڕێوەبەرایەتی خۆراك ودەرمان دەزانیّ كەوا بڕیارەكەی تەواو نەبووە لە رێگەپێدانی ئەم

دەرمانە بە فرۆشتنی بێ ڕاکێتی پزیشکی لە بازارەکانی ئەمەریکا، چونکە ئەم کارە وا دەکات خەڵك واز بهێنن لە وەرزش کردن و کەمکردنەوەی خۆراك ورێگەکانی تری کێش کەمکردنەوە.

میکانیزمی کارکردنی زینکاڵ: لە لەشی هەریەکێك لە ئێمە ئەنزیمەك هەیە بەناوی لایپەیز(Lipase) ، کە هەڵدەستێ بە توانەوەو پارچەپارچە کردنی چەوری تاوەکو بتوانرێ لە مەمیلەکانی ڕیخۆلە بمژرێ وبگوازرێتەوە بۆ ناو خوێن، ئەوەی پێویست بوو بۆ لەش بەکاردەهێنرێ کاتی کارکردن وجولانەوەو وەرزش کردن ئەوی تریان کەوا زیادە لە پێویستی لەش دادەکرێت لەناو جگەرو لە نێوانی ڕیخۆلەکان وژێر پێستە، ئەو دەرمانە وادەکات خۆی بنووسێنێ بەم ئەزیمەوەو لەکاری بخات و ٣/١ ئەو چەوریەی کەوا ئادەمی دەیخوات هەرس نابێت ولەناو ریخۆلە نامژدرێ بۆ ناو خوێن و لەگەڵ پاشەڕۆ دێتە دەرەوە. ئەم کردارەش دەبێتە هۆی نارەحەتی بۆ لەش بەگشتی وکۆئەندامی هەرس بەتایبەتی.

واچاکە ئەم دەرمانە بەبڕی ١٢٠ ملگرام ڕۆژێ سێ جار لەگەڵ خواردن یان دوای خواردن بخورێت، بەڵام پێویستە ژەمەکانی خواردن چەوری تیایدا کەم بکرێتەوە بۆ بری ٣/١. ئەو ژەمەی کەوا چەوری تیایدا ناخورێت پێویست ناکات زینکال وەرگرێت.

زینکال بۆ هەموو کەسێك نابێت بەکاری بهێنی هەروەك لە هەندێ وولاتان دوای خواردن پێشکەش بە میوانەکان دەکرێت هەروەك چۆن ددان پاککەرەوە پێشکەش دەکرێت، چونکە ماکەخراپەکانی دیار دەکەوێت کەبریتین لەمانەی خوارەوە:

گۆران لە هەلس وکەوتی کۆئەندامی هەرس:

١– وەك دروست بوونی غازاتەکی زۆر.

٢– دەرچوونی پاشەڕۆیەکی چەور لە کۆم، جاری وا هەیە ئەو چەوریە لەگەڵ عرت دێتە دەرەوەو لەش پیس دەکات بەبەردەوامی.

٣– دەرکردنی دەنگەکی ناخۆش و بێزارکەر لە ڕیخۆلە بە شێوەیەکی بەردەوام.

٤– نەمانی کۆنترۆل کردن لەسەر هاتنە دەرەوەی پاشەڕۆ بەتایبەتی پاش خواردنی برێکی زۆر لە چەوری کاتی ژەمەکان.

٥- پشێوی لە دەردان وکاری شلەی زەرداو (کەوا زۆربەی خواردنەکان هەرس دەکات).

٦- کەمکردنەوەی مژینی زۆر لەکانزا بەسوودەکانی ناو ریخۆلە بەمەش مرۆڤ توشی جۆرەها نەخۆشی دەکات.

٧- کەمکردنەوەی مژینی ڤیتامینەکانی تواوە لە چەوری وەك (أ- د).

ئەو ماکانە تاوەکو ماوەی زیاتر لە ٦ مانگ بەردەوام دەبێت تاوەکو لەش خۆی ڕادەهێنێ.

لەبەر ئەم ماکە خراپانەی سەرەوە نابێت ئەم دەرمانە بەبێ چاودێری پزیشك بەکاربهێنرێ لەم بارودۆخانەی خوارەوە :

١- ئەوانەی تەمەنیان لە ١٨ ساڵ کەمترەو لە ٧٠ ساڵ زیاترە.

٢- لە ئافرەتی دووگیان و شیردەر.

٢- ئەوانەی خۆیان داخورانی ئێسقانیان هەیە.

٣- ئەوانەی کەمی ڤیتامین وکانزایان هەیە.

٤- لەهەموویان گرنگتر ئەوەیە پێویستە زۆر ئاگاداربین ئەگەر مرۆڤەکە زەرداوی لادرابوو بە کرداری نەشتەر گەری.

٥- هەروەها نابێت بەکار بهێنرێ لەلایەن ئەوانەی گورچیلە یان هەر ئەندامێکی تری بۆ چینراوە(**نقل الأعضاء**)، چونکە ئەو نەخۆشانە دەبێت بۆ ماوەیەك دەرمانێك وەربگرن بەناوی (cyclosporine)، ئەو دەرمانەش لەگەڵ زینیکال ناگونجێت.

٦- هەروەها لەوانەی چالاکی ڕژێنەی دەرەقیان کەمە ئورلیستات (زینیکال): کاری لەسەر لایپەیزی پەنکریاس وگەدە هەیە.

٧- پاش ٣ مانگ ئەگەر ٥٪ کێشی دانەبەزی ئەوا دەوەستێنرێ ، پاش ٦ مانگ ئەگەر کێشی ١٠٪ دانەبەزی ئەوا دەوەستێنرێ.

ئەو دەرمانە بەکاردەهێنرێ بۆ ئەوانەی بڕی (ب م ا)یان لە ٣٠ زیاتر بێت، وە نابێت لە ٢٤ مانگ زیاتر بەکار بهێنرێ .

ئەو دەرمانە بەکاردەهێنرێ بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیەو قەڵەون بەتایبەتی ئەگەر خواردنی کەم چەوری وکەم ووزە بخۆن لەکاتی بەکارهێنانی ئەو دەرمانە. چونکە ڕێژەی ٥٠٪ زیاتر کێش دادەبەزێنێ لەوەی کەوا تەنها ڕێژیمی خواردن بکات. ئاژانسی پزیشکی ئەوروپی ڕایگەیاند کەوا هیچ پلانێك لە ئارادانیە بۆ گۆڕینی بەرهەم هێنان لەو کاتەی ئێستادا، بەڵام ئەو بارە لە ژێر چاودێری ولێکۆلینەوەدایە. زۆو هاریسۆن Zoe Harrison, Care Advisor at Diabetes UK سەرپەرشتیارو چاودێری لە سەنتەری شەکرەی بەریتانی ڕایگەیاند کەوا دەبێ ئەو کەسانەی ئەو دەرمانە بەکار دەهێنن بەبەردەوامی سەردانی پزیشکی تایبەتیان بکەن بەتایبەتی کاتی دەرکەوتنی نیشانەکانی هەوکردنی جگەر (وەك زەردوویی– jaundice – چاوو پێستەو نەمانی ئارەزووی خۆراك و دڵ تێکهەڵچوون). هەروەها ڕایانگەیاند کەوا وەرزشی بەردەوام و کەمکردنەوەی خواردن و خواردنەوە ووزە بەخشەکان باشترین ڕێگەیە بۆ کەمکردنەوەی ماکە خراپەکانی قەڵەوی لەسەر شەکرەو دڵ بۆڕیەکانی.

وەرگرتنی دەرمان لەگەڵ وەرزش کردن وا دەکات کێش دابەزێنی بە دوو بەرامبەر لەوەی دەرمان بەتەنها دەیکات.

شەشەم: نەشتەرگەری

مەبەست لەو نەشتەرگەریانە بچوککردنەوەی گەدەیە لە قەبارەی یەك تۆپی پێ بۆ قەبارەی تۆپی دەستی یان گۆلف. ئەم نەشتەرگەریەش ئەو مەرجانەی هەیە:

١-پێویستە ئەو کەسە تەمەنی لە ١٨ کەمتر نەبێت ولە ٦٠ ساڵ زیاتر نەبێت.

٢-چەند ساڵێك تێپەری بێت بەسەر قەڵەویەکەی.

٣- پلەی قەڵەویەکەی لە ٤٠ بەسەرەوەبێ یان ٣٥ لەگەڵ بوونی ماکی ترسناك (نەخۆشی).

٤- ڕێگەکانی تری چارەسەرکردن بۆی کرابێ بەڵام سەرکەوتوو نەبێت وەك چاکسازی لە خۆراك و زیادکردنی جولەو وەرزش.

٥-- نەخۆشەکە بەرگەی نەشتەرگەری بگرێت.

٦-دکتۆری نەشتەرگەر چالاك وشارەزاو کارامە بێت.

٧-پاش نەشتەرگەری چاودێری وسەردانی بەردەوامی هەبێت.

ئەمەش بە هۆی چەند جۆر نەشتەرگەریەك دەکرێت لەوانە:

یەکەم: هەڵواسینی گەدەو بچوکردنەوەی (Vertical banded gastroplasty) وە Roux –en- gastric by pass

ماکە خراپەکانی:

- ڕشانەوەی بەردەوام.
- فراوانبوونی کۆتایی بۆری سورێنچك.
- کەمکردنەوەی مژینی کانزاو ڤیتامینە بە سوودەکان وەك ئاسن و B-١٢ فۆلیك ئەسید.

دووەم: بەستانی گەدە لەناو دەمەوە (Transoral gastroplasty) بەبێ هیچ نەشتەرگەری وبرین ودووڕینەوە. تاوەکو ئێستا ١٠٠ نەخۆش ئەو جۆرە نەشتەرگەریەی بۆ کراوە لە مەکسیك وئەوروپا کە بە هۆیەوە ٤٠٪ کێشە زیادەکەیان لەماوەی یەك ساڵ دابەزیوە. نەشتەر گەریەکە ١-٢ کاتژمێر دەخایەنی وهیچ ماکی خراپیشی نیە. پێویستە بواریان بدرێتی بە ڕێگەکانی تر کێشیان دابەزێت گەرگشتیان سەرکەوتوو نەبوون ئینجا ئەنجام دەدرێت.

سێیەم: بەستانی دەم بە وایەر

وایەر بەستان بۆ ئەو کەسانەیە کەوا پێویست دەکات کێشیان بە خێرایی دابەزێنرێ لە بەر ئەگەری خراپ بوونی تەندروستی بەڵام زۆربەیان دوای لابردنی وایەرەکە دەست بە خواردنی زۆر دەکەنەوەو قەلەو دەبنەوە.

چوارەم: لادانی چەوری وورگ (Apronectomy)

زۆبەی کات بۆ ئەوانە ئەنجام دەدرێت کە چەوری کۆبۆوەی سەر وورگیان توشی هەوکردن وبرین هاتبێ لەبەر ئارەقەکردن بێت یان هەر هۆیەکی تر.

ئەمەش بە دوو جۆر دەکرێت:

١- بەهۆی کردنەوەی برینەك لە سك ولابردنی چەوریەکە(Liposuction) ئەو نەشتەر گەریەش پێویستە ڕەچاوی تەمەن وباری تەندروستی نەخۆشەکە بکرێت، لەژێر سڕکردنی شوێنی وگشتی دەتوانرێ ئەنجام بدرێت.

٢- لابردنی چەوری وتوندکردنی ماسولکەکانی سك(Dermolipectomy) بەهۆی تۆرەکی دەستکرد یان دوورینەوەو توندکردنی ماسولکەکان.

ماکە خراپەکانی:

١- ئەستوربوونی شوێنی برینەکە بۆ ماوەیەك.

٢- خوێن بەربوونی ژێر پێستە ماوەی ١٠ ڕۆژ.

٣- تەسکبوونەوەی ماسولکەکان وتەسك توندیان.

٤- دەرکەوتنی گرێ لە شوێنی برینەکە.

٥- خڕبوونەوەی چەوری بچوك لە ژێر پێستەی سك.

زۆر قەڵەوەکانی جیهان:

مانویل ئوریبی گارزا کە گەورەترین قەڵەو بوو لە جیهان کە کێشی گەیشە ٥٥٠ کیلۆگرام پاشەکشەی کرد لەوەی کەوا بەیەکەم کەس دادەنرا لە قەڵەوی چونکە لەم دوایەدا نەشتەرگەری بۆکرا لە ئیتالیا بۆ لابردنی بڕێکی زۆری چەوری ژێر پێستەی. ئەو پیاوە ماوەی بیست ساڵە دەرەوەی ماڵەکەی نەدیوە چونکە تەنها دەیتوانی هەر لە شوێنی خۆی بجوولێتەوە نەوەك بێتە دەرەوە.

والەر هودسون لە دوای مانویل دێت لەقەڵەوی کە لە ساڵی ١٩٥٤ لە نیۆیۆرك لە ئەمەریکا لەدایك بووە. لە ساڵی ١٩٨٧ پاش کەوتنەوەی ئاگر لە ناوچەکەی ٩ کەس لە پیاوانی ئاگرکوژاندنەوە توانیان والتەر رزگار بکەن و بیهێننە دەرەوەی ماڵەی ، چەند دەزگایەکی کێش پێوانیان هێنا نەیتوانی کێشەکەی دیاری بکات چونکە دەزگاکان دەشکان، لە کۆتایدا کێشی ئەو کەسە مەزەندە کرا بە ٤٧٥– ٥٠٠ کیلۆگرام.



وێنەی(٢٥): قەلەوەکانی جیهان





وێنەی(٢٦): دوو قەڵەوی تر لە هەردوو ڕەگەز

بەشی سێیەم

ڕێـــژیـــم

باسی یەکەم: مەرجەکانی ڕێژیمی دروست و هەندێ ڕێنمایی

باسی دووەم: نموونەی هەندێ لە ڕێژیمەکان

باسی یەکەم
مەرجەکانی ڕێژیمی دروست وهەندێ ڕێنمایی

بەندی یەکەم: مەرجەکانی ڕێژیمی دروست وهەنگاوەکانی

یەکەم: مەرجەکانی ڕێژیمی دروست

دووەم: هەنگاوەکانی پێش دەست پێکردنی ڕێژیم

بەندی دووەم: هەندێ ڕێنمایی گرنگ وسوودی میوە

یەکەم: هەندێ ڕێنمایی گرنگ

دووەم: سوودی هەندێك لە میوەکان

بەندی یەکەم:
مەرجەکانی ڕێژیمی دروست و هەنگاوەکانی

ئەو خۆراکەی کە وەردەگیرێت ووزەی کەم تیابێ بەڵام هەموو پێویستە خۆراکیەکانی تیابێ لە کاربۆهیدرات وچەوری وپرۆتین وڤیتامین وکانزای ووردو درشت. چونکە بەبێ ئەمانە لەش توشی هەندێ کەم وکورتی ونەخۆشی دەبێت.

١- دابەزینی کێش بە شێوەیەکی لەسەرخۆ وەك ½ کیلۆ گرام لەهەر هەفتەیەکدا، چونکە دابەزینی خێرا وا دەکات شلەی لەش زۆر وون بێت، دوای وەستانی ڕێژیمەکە کێش دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی.

٢- ئەگەر ویستت کێش بە خێرایی دابەزێنی واچاکە بە ڕاوێژکاری پزیشك بێت تاوەکو هەڵسەنگاندن بکات بۆ باری تەندروستیت.

٣- ئەو بەرنامەیە پێویستە بە شێوەیەك داڕێژرابێ کە نا بێت دوای تەواوبوونی کێش بگەڕێتەوە دۆخی جارانی. چونکە هیچ کەس ناتوانێت هەتا هەتایە بەرنامەی ڕێژیم پیادەبکات بۆیە دەبێت ئەو کەسە باری ژیانی بگۆڕێت بەوەی ئەو داب ونەریتەی هەیبووە لە خواردن بیگۆڕێ و وەرزش بکات ولەماڵەوە خۆ ڕابهێنن لەسەر خۆراکی کەم ووزە وبەسوود.

٤- ئەو بەرنامەیە پێویستە ئەوەش ڕوون بکاتەوە کەوا خەرجی چەندی دەوێت بۆ کڕینی ڤیتامینات و خۆراکەکانی تر.

٥- ئامادەکردنی هەندێك لە خۆراکەکان پێش دەست پێکردنی ڕێژیمەکە.

بەندی دووەم:
هەنگاوەکانی پێش دەست پێکردنی ڕێژیم

یەکەم: دیاری کردنی کێش وباڵا وبەراورد کردنی لەگەڵ ستاندارد تاوەکو بزانی چەند کێشت زیادە.

دووەم: دیاری کردنی کێشە زیادەکە بە ووردی.

سێیەم: ڕۆژانە چەند کالۆری ووزەت پێویستە ئەمەش بە گوێرەی کارەکەت دیاری دەکرێت هەروەك لە پێشەوە ڕونمان کردەوە(دەروازەی یەکەم).

چوارەم: چەند ووزە پێویستە کەم بکرێتەوە ڕۆژانە.

پێنجەم: دانان یان هەڵبژاردنی بەرنامەی ڕێژیم وپیادەکردنی بە ووردی.

بەڵام پێش دەست پێکردنی ڕێژیم ئەو خاڵانە ڕەچاو بکرێت وزانیاریت هەبێ دەربارەیان چونکە پەیوەستن بەسەرکەوتنی ڕێژیمەکەت.

١- ئەو ڕێژیمەی دانراوە بۆت بگونجێ لەگەڵ باری تەندروستیت، ئەمەش بە هۆی پشکنین دەکرێت.

٢- ڕیژیمەکە زۆر توند نەبێت، وەك تۆلەکردنەوەیەك چونکە دەبێتە هۆی زوو ڕوخان بەرامبەری.

٣- بەهیچ شێوەیەك نابێت دەستکاری ڕێژیمەکە بکرێت چونکە وەك هاوکێشەی کیمیاوی وایە لە دیاری کردنی بڕی ووزەو سەرچاوەکانی ووزە، تاوەکو لە هیچ کام لەسوودەکانی ئەو سەرچاوانە بێبەش نەبێت.

٤- ئامانجەکەت دیاری بکە ئەوانیش ئەمانەن:

- ئامانجی نزیك : هاتنە خوارەوەی کێشە زیادەکەیە.
- ئامانجی ناوەندی: لەشێکی گونجاو توند وساغ.
- ئامانجی دوور: نەگەڕانەوەی کێش زیادی دووبارە.

٥- دەتوانی شوێنی ژەمەکانی خۆراك بگۆڕیت بەڵام نابێ نەیخۆیت، واتە تەنها شوێن گۆڕکێ بکرێت و یان خۆراکی هاوتای ئەو وەربگیرێ.

٦- دەتوانی لە یەك ژەم خواردنێك نەخۆیت بەڵام نابێت هەموو ژەمەکە واز بهێنی.

٧- ژەمی شێوان دەتوانی بیگۆڕی بە سەلاتە ومیوەی ڕێگەپێدراو.

٨- دەتوانی ژەمی شێوان هەندێ دوابخرێت بەڵام نەگاتە درەنگی شەو.

خواردنەوەی شلەی زۆر بەتایبەتی ئاو، هەندێ قاوە، نسکافی، نەعناع، لیمۆن.

٩- زیاد نەکردنی شەکری سادە(شەکری سپی) بۆ (چای وقاوەو شیر) بەمەبەستی ئەوەی تامی شلەکان خۆش بکرێت.

١٠- گۆشتی سوور ڕێگە نادرێت زۆر بە کەمی نەبێت، گۆشتی مریشك دەبێت بەڵام دوای لابردنی پێستەکەی.

١١- چەوری زیاد نەکردن بۆ چێشتەکان.

١٢- دەتوانی کەمێك خوێ ولیمۆن وبهارات بۆ چێشت زیاد بکرێت. خوێ لە ٥ گرام زیاتر نەبێت ڕۆژانە.

١٣- کاتی هەست بەبرسیەتی کردن دەتوانی خاس وخیار بخۆیت.

١٤- مانجۆو هەنجیرو مۆزو ترێ ومشمش زۆر پەسەند نیە خواردنیان، بەڵکو سێوو هەرمێ وخۆخ و فراولە چونکە شەکری سادەیان زۆر کەمتر تیایە بەتایبەتی سێو.

١٥- هەرکات هەستت بەبرسیەتی کرد دەتوانی بچیتە دەرەوە و پیاسە بکەیت ١٠ خولەك تاوەکو لە بیرت بچێتەوە.

١٦- خواردنەوەی ٢ کوب ئاو پێش هەموو ژەمەکان تاوەکو زۆر هەست بە تێری بکەیت. خواردنەوەی چاو قاوەی سەوزیش سوودمەندە بۆ فرەدانی مادده مردوو وژەهراویەکانی لەش.

١٧- خۆت بێبەش مەکە لە چەوریە بەسوودەکانی وەك ماسی وباوی ومریشك.

١٨- بڕی ووزەی ڕۆژانە لە ١٨٠٠ کالۆری زیاتر نەبێت.

١٩- دوور کەوتنەوە لە خواردنی ئایس کرێم وموتاو بەستەرەکانی تری شیری.

٢٠- ژیانێکی پڕ لەش ساغی بەسەر ببە بە خۆڕاهێنان لەسەر خواردنی کەم ووزە.

٢١- وا بکە چێشتخانەی ماڵەوەت بە خۆراکی کەم ووزە پڕ بکەیتەوە وقاپ وکەل وپەلی قەبارە گونجاوی تیابێ لەگەڵ کەم خواردن. چونکە زۆر جار بەرەنگاری شەهیەی خواردن ناگریت، بۆیە دەتوانی لەو خۆراکە سووکانەی لەماڵەوە داتکردووە بیخۆت. یان خواردنی میوەی وەك سێو ومۆزیك زیانی زۆری نیەو هەستی برسیەکەشت دەشکێنێ وبەرنامەی وڕێژیمەکەش تێك نادات.

٢٢- ئەوە هەرگیز لەبیر نەکەیت خۆراك بەتەنها هاوکار نیە بۆ سەرکەوتنی ڕێژیم ئەگەر وەرزشی لەگەڵدا نەبێت چونکە وەرزش نیوەی ڕێژیمەکەیەو سەرچاوەی سوتانی ووزەی زیادەو هاوکاری لیاقەو هاوسەنگی ڕێکی لەش ودابەشکردنی چەوری لەش وهۆکاری نەگەڕانەوەی قەلەویە، بەتایبەتی ئەوانەی گەیشتوونەتە سەروی تەمەنی ٤٠ساڵیەوە.

خواردنی یەك گرام لە سەوزە ومیوە(ڕیشالیەکان) لە جیاتی کاربۆهیدراتەکانی تر وا دەکات ٧ کالۆری کەم بکاتەوە، گەر ڕۆژانە یەکێکی ئاسایی ١٠ گرام سەوزە بخوات پێویستە بکرێتە ٢٥ گرام بەمەش ١٠٠ کالۆری ووزە کەم دەبێتەوە ڕۆژانە. هەندێك لە میوەکان وبڕی ڕیشاڵ تیایدا:

½ کوپ بەزالیای کوڵاو: بری ٣,٧-٤,٤ گرام ڕیشاڵە، یەك سێوی مام ناوەندی: ٣,٧ گرام، یەك مۆزی مام ناوەندی : ٢,٨ گرام ، یەك هەنجیر: ٣,٢ گرام، یەك پرتەقال: ٣ گرام، یەك مانجۆ: ٣,٧ گرام، یەك هەرمێ: ٤,٤ گرام، ½ کوپ شۆربای نیسك: ٦,٨ گرام، ½ کوب نۆکی کوڵاو: ٦,٢ گرام.

بەندی دووەم:
هەندێ ڕێنمایی گرنگ و سودی میوە

بەندی یەکەم:
هەندێ ڕێنمایی گرنگ کە لە هەندێ ناوەندەکانی کێش دابەزین پیادەی دەکەن:

١- خواردنی میوە لەگەڵ هەموو ژەمێك، وا دەکات زوو هەست بە تێری بکەیت.

٢- خۆت ڕابهێنە لەسەر کەم خۆری وژەمی سووکی چوار جار ڕۆژێ.

٣- ئەو خواردنانەی ئارەزوت لێیەتی بیخۆ بەڵام ئەو ڕۆژە خواردنەکانی تر کەم بکەوە.

٤- کاتی لە دەرەوە خواردنت خوارد زۆر سەیری لیستەکە مەکە نەوەك ئارەزووت بجولێنێ بەڵکو خواردنی کەم ووزە داوا بکە.

٥- لە جیاتی حەلواو شیرینی یەك مۆز یان سێو یان پرتەقال وەربگرە، بەمەش هەر مانگێك نیو کیلۆ کەم دەکەیت.

٦- جۆرەکانی خواردنی ڕۆژانە بگۆرە تاوەکو هەست بە بێزاری نەکەیت.

٧- هەندێ فاصۆلیاو پاقلە زیاد بکە بۆ سەلاتەکەت تاوەکو هەست بەبرسیەتی نەکەیت بە بەردەوامی.

بەندی دووەم:
سوودی هەندێك لە میوەكان

پێش دەست پێكردن بە بەرنامەكان پێم باش بوو كەوا هەندێ لە سوودەكانی هەندێ لە میوە باوەكانی لای خۆمان باس بكەم تاوەكو زیاتر بەكاریان بهێنین.

دوو جۆر میوە زۆر گرنگن: سوور وەك: سێوو تەماتە، سەوز وەك: سێوی سەوزو خیارو خاس ومەعدەنوس ونەعناع. چەوری بەسوود وەك ماسی وسلمون و باوی وگوێز .

زانیاری دەربارەی هەندێ خۆراكی بەسوود:

١- **قەرنابیت:** ڤیتامینی (ئەی وسی) وئاسن تیایە، كە ڤیتامین (ئەی) پێویستە بۆ چاو ئێسقان وددان وبەرگری زیاد دەكات بەرامبەر نەخۆشی وشێرپەنجە. یەك كوپ لە قەرنابیتی كوڵاو ٤٠ كالۆری تیایە.

٢- **گۆشتی مریشك:** پرۆتین وكبریت وفۆسفۆرو زیوو سیلینیۆم، هەروەها هاوسەنگی هۆرمۆنەكان ڕادەگرێ.

٣- **ماسی:** بریتیە لە چەوری نا تێر وكۆلیسترۆل زیاد ناكات وپرۆتینی زۆرو فۆسفۆری تیایە، ٢٥٠ گرام لە ماسی نزیكەی ٧٠٪ ی پرۆتین دابین دەكات.

٤- **شیری بێ چەوری** : بڕی زۆری لە كالیسیۆم وفۆسفۆری تیایە كە سوودمەندن بۆ جولەی ماسولكەو پتەوی ئێسقان وددان وبەرەو پێشەوەبردنی زیندەچالاكی وڕێكخستنی لێدانی دل.

٥- **کوارگی تازەو نوێ:** ووزەی کەمەو چەوری کەمە، پۆتاسیۆم وفۆسفۆرو ڤیتامین(ب)ی تیایە، دەتوانرێ لەگەڵ زۆر لە شۆربە وسەلاتە تێکەڵ بکرێت.

٦- **پرتەقاڵ:** ڤیتامینی (سی وئەی) وکالیسیۆم وپۆتاسیۆم وڕیشاڵی تیایە.

٧- **مەعکەڕۆنیا:** کاربۆهیدراتی باشی تیایە کە ڕێژەی شەکر زیاد ناکات چونکە بە هێواشی هەرس دەکرێت. پێشتر واگومان دەکرا کەوا مەعکەڕۆنیا خەلکی قەلەو دەکات بەڵام ئەمە ڕاست نیە بەڵکو بەهۆی ئەو شتانە بووە کە لەگەڵی دەخوارد.

٨- **پەتاتە:** کاربۆهیدات و ئاسن وفۆسفۆرو مەگنیسیوم و پۆتاسیۆمی تیایە. هەر پەتاتەیەك ١١٠ کالۆری تیایە.

٩- **دانەوێلە:** ماددەی سیلیۆلوزی تیایە بۆ دابەزینی کۆلیسترۆل باشەو ڕیشالەکانی ناویشی بۆشێرپەنجەی کۆلۆن باشە.

١٠- **مۆز:** ووزە وچەوری کەم تیایەو کانزای کالیسیۆمی زۆری تیایە، واتە یەك مۆز ڕۆژانە دەتوانێ کالیسیۆمی تەواو بداتە لەش. کەمی کالیسیۆم دەبێتە هۆی لاوازی وخەوزران وپشێوی لێدانی دڵ.

بەشی دووەم

نموونەی هەندێ لە ڕێژیمەکان

باسی یەکەم:
نموونەی یەکەم

ئەم خاڵانە لە گشت بەرنامەکان پیادە دەکرێت:

- ئەو خواردنانەی لەناو خانەکانەو سێبەری بۆ کراوە دەتوانرێ لە نێوان ژەمەکان بخورێت.
- کوپ لە جیاتی قاپ بەکار دێت بۆ پێوان تاوەکو بڕی خواردنەکان دیاری بکرێت بە دروستی و زۆر نەبێت قەبارەکەی.
- گۆشتی سوور (ئاژەل) دەبێ چەوری پێوە نەبێت
- گۆشتی مریشك پێویستە پێستەی داکەنرابێ.
- پەنیرو ماست و شیر بێ چەوری بێت باشترە.

خواردنی بەیانی هەموو ڕۆژێ دووبارەیە:

-پرتەقالێك یان نیو کوپ توی فەرەنگی (گریب فروت).

-یەك هێلکەی برژاو.

-یەك کوپ چایە یان قاوەی بێ شەکر.

خواردنی نیوەڕۆ وشێوان

هەفتەی یەکەم: ووزەی ڕۆژانە ۱۸۰۰ کالۆری

ڕۆژ	ژەمی نیوەڕۆ	شێوان
ڕۆژی یەکەم	— میوەی تازە یەك جۆر (پرتەقال، خۆخ، هەرمێ، فراولە) — یەك کوپ ماست وپارچە نانێك	— گۆشتی برژاو — سەلاتە (خیارو تەماتەو بیبەری سەوز)
ڕۆژی دووەم	— مریشکی سورکراوە — تەماتە، توی فەرەنگی	— یەك هێلکەی کوڵاو — چەند دەنکێك توی فەرەنگی
ڕۆژی سێیەم	— پەنیر — سەلاتەی تەماتەو خیار	— گۆشتی برژاو
ڕۆژی چوارەم	— گۆشتی برژاو — سەلاتە	— میوەی تازە یەك جۆر (بەهەر بڕێك بێت)
ڕۆژی پێنجەم	— یەك هێلکەی برژاو — شلەی کولەکە،یان فاسۆلیا، یان گێزەر	— ماسی برژاو — سەلاتە — چەند دەنکێك توی فەرەنگی
ڕۆژی شەشەم	— میوەی تازە یەك جۆر (بە هەر بڕێك بێت)	— گۆشتی برژاو — سەلاتە
ڕۆژی حەوتەم	— مریشکی برژاو — سەوزە وتەماتە	شلەی یەك لە میوەکان

- ئەم بەرنامەیە بۆ ماوەی یەك مانگ دووبارە بکاتەوە ونابێ هیچ ژەمێك باز بدات.
- ئەگەر هەستی بەبرسیەتی کرد دەتوانێ خاس وخیار بخوات دوای دوو سەعات لە ژەمەکە.
- لەکاتی زستان دەتوانێ هەندێ شلەی گەرم وشۆرباو محلەبی گەرم بخوات.

هەفتەی دووەم ووزەی ڕۆژانە کەم دەکرێتەوە بۆ ١٣٠٠ کالۆری

ڕۆژ	بەیانیان	نیوەڕۆ	شێوان
هەشتەم	– یەک کوپ ماست – یەک کێکی بچوک – پارچەیەک میوە یەک پارچە کێك ویەک پرتەقاڵ	– یەک کوپ شۆربای مەعکەرۆنی بەئاوی مریشك – یەک نان – ½ کوپ سەلاتە	– یەک پەتاتەی ناوەندی و ½ کوپ پارچە بیبەر – ١٢٥ گرام پەنیر – ½ کوپ ماستی بێ چەوری
نۆیەم	– یەک هێلکە – ٢ پارچە نان – یەک کەوچك مورەبا – ٢ دەنکە بندق	– یەک کوپ شۆربای بەزالیا وپارچە گۆشتی وورد – ٤ دەنکە زەیتون – پارچەك کاڵەك (گندۆرە) ½ کوپ برنجی کەم ڕۆن	– ٢ کوپ سپێناغ – هەندێ دەنکە پاقلە – ٢ پارچە ئەفۆکادۆ – ½ کوپ سەلاتە
دەیەم	– ٢ پارچە نان – ١ کەوچك زبدە – ١ کوپ شیر – ١ پارچە ئەناناس	– ½ کوپ سەلاتەی مەعکەرۆنیاو سەوزە – ١ پارچە پەنیر	– ٥٠٠ گرام ماسی برژاو – ½ کوپ فاسۆلیای تەڕ – ½ کوپ شلەی

	پارچەی فراولە و شکولاتەی بچوك		پەتاتە
ژەمـــان	– یەك گێزەر یان یەك کێکی بچوك – ½ کوپ شەربەتی پرتەقال – ٢ کوپ ماست ١ کوپ فراولە وپارچەیەك پەنیر	– ٢ کوپ سەلاتە + ١ کەوچك ئاوی لیمۆ – ٢ هێلکەو پارچەیەك نان ومایۆنیز	– ٢ کوپ سەلاتەی سەوزە وئاوی لیمۆ – یەك کوپ مەعکەرونیا – یەك کوپ سەوزە وزەیتی زەیتۆن – یەك پارچە پەنیر
دوا ژەم	– ½ کوپ ئەناناس – یەك پەتاتەی بچوك – ½ کوپ خەلی سێو یەك سێو یەك پارچە پەنیر	– ١ کوپ شۆربای نیسك – ٢ پارچە نان – ٢٥٠ گرام گۆشت – ١ کوپ خیار – ½ کوپ سەلاتە	– ¾ کوپ پەنیر – یەك کوپ برۆکلی – هەندێ تەماتە

سیانزەم	– ½ کوپ ماست – ½ جریب فروت کەمێك فراولە وپەنیر	– ½ کوپ پاقلەی سودانی – ٢٥٠ گرام گۆشتی کەڵەشێر – سەڵاتەی خاس ومایۆنیز و تەماتە	– ١ کوپ شۆربا – ٥٠٠ گرام ماسی ولیمۆی پیابکە – ½ کوپ دەرە
چواردەم	– ½ کوپ دەرە – ½ کوپ شیر – ١ خۆخ – ٧٥ گرام بسکویت و ١ کوپ گیراوەیەك (شەربەت)	– ½ نان – ½ کوپ سەڵاتە – ½ کوپ سەلاتەی التونە	– ٣٥٠ گرام گۆشتی برژاو – ٣/١ کوپ برنج – ١ کوپ شلەی بەزالیا

هەفتەی سێیەم وچوارەم ڕوژەی ڕۆژانە کەم دەکرێتەوە بۆ ١٠٠٠

هەروەك ئەم خشتەی خوارەوە:

ڕۆژ	بەیانیان	نیوەڕۆ	شێوان
پازدەم	– یەك کێوی ونیو تەماتە – ½ کێکی بچوك – یەك هێلکە – یەك پارچە کەرە – ½ کوپ شیر	– ٢ کوپ سەڵاتەی سپێناغ وکوارگ – یەك ساندەویجی گۆشتی سوور + مایۆنیز – هەندێ تەماتەو خاس هەندێ دەنکە ترێ	– ٣٥٠ گرام گۆشتی سپی – ½ کوپ دەرە – ½ کوپ سەوزەو میوە

شازدەم	– ½ کوپ شەربەتی پرتەقاڵ – ½ نان – کەمێك پەنیر – میوەیەك	– ٢ کوپ سەڵاتەی سپێناغ – هەندێ بیبەری توند – پارچەیەك لە کێکی دەرە یەك پارچە کێکی برنج	– ٣٥٠ گرام گۆشتی سپی – سەڵاتەو خاس – ١ کوپ ئاوی سێو یان گێزەر – یەك تەماتە
حەڤدەم	– ١ کوپ ترێ – یەك پارچە نان – ١ کوپ شیر	– ٢٥٠ گرام گۆشتی سپی یان سوور – سەڵاتەی خاس وتەماتە یەك کوپ شیر ویەك شکۆڵاتەی بچوك	– ½ کوپ برنج – پارچەك پەنیر – سەڵاتە
هەژدەم	– ١ پارچە کێك – ١ کوپ شیر ١ کوپ شەربەتی سێو ١ کوپ سەڵاتە	– ٢ پارچە نان – ٣/١ کوپ سەڵاتە وبیبەر – ئاوی گۆشتی مریشك	– ٣/١ کوپ برنج – شۆربای گۆشت – سەوزەو میوەیەك

نۆزدەم	– ١ پارچە کێك – ١ کوپ شیر – ١ کوپ میوەی وورد کراو	– ٢ پارچە نان – ٢٥٠ گرام گۆشتی سپی – ١ کوپ سەلاتە	– ١ پارچە نان – ٢٠٠ گرام گۆشتی سوور – ¼ کوپ شلە ١ کوپ سەلاتە
بیستەم	– یەك پارچە نان – ½ کوپ فراولە – ½ کوپ شۆربای نیسك	– ١ کوپ مەعکەرۆنیا – ٧٥ گرام جبنە – ١ کوپ سەلاتە ١ کوپ شیر	– ١ پارچە گۆشتی برژاو – ٢ کوپ سەوزە – ١ پەتاتەی مام ناوەندی کوڵاو
بیست و یەکەم	– ١ کوپ شیر – ١ کوپ شەربەتی پرتەقاڵ – ١ پارچە کێك	– ١ پارچە نان – ١ کوپ شۆربای نیسك – سەلاتەی سەوزەو میوەیەك – چەند دەنکە زەیتون	– ٢٠٠ گرام گۆشتی برژاو – ١ کوپ شلەی کولەکە وتەماتە پارچەیەك پەنیر

لە ڕۆژی ٢٢-٢٨ هەمان کالۆری وهەمان شێوازی ڕێجیم دەگرێتە بەر بۆ ئەوەی کێشی دابەزێت.

باسی دووەم:
نموونەی دووەم

بەرنامەیەکی تری خۆراك وەك ڕێژیم

لەو بەرنامەی ووزەی ڕۆژانە ١٥٠٠ كالۆریە

ڕۆژ	بەیانی	ژەمی نیوەڕۆ	شێوان
یەکەم	- چەند دەنكێك توی فەرەنگی -½ نان -پارچەیەك لە پەنیر یان ١ كوپ شیر	-یەك كوپ شۆربای فاسۆلیا - خاس وتەماتە وئەفۆكادۆ - پارچەیەك نان	- ¼ ی مریشكی سوركراو - ½ كوپ برنجی كوڵاو - یەك كوپ گێزەر و برۆكلی
	- دوو پارچە میوە	دەتوانرێ هەندێ سەڵاتە و ئایس كریم بخورێت لەم نێوانانە	
دووەم	- ½ كوپ گوشراوی پرتەقاڵ - پارچە كێك - یەك كوپ شیر	- ١٥٠ گرام لە مریشكی سوركراوە -١٥٠ گرام لە پەنیر -٢ پارچە نانی بچووك -١ كوپ گوشراوی گێزەروسەوزە	- یەك كوپ برنج - سەڵاتەی خیارو توور - خەل و میوەو سەوزە یەك سێو و هەندێ پەتاتەی سوركراوەی تەنك دەتوانرێ بخورێت لەم ناوەندە

سێیەم	- یەك كوپ گوشراوی مێوژ - یەك كوپ شیر - چەند دانەیەك لە باوی	- ١ هەمبەرگەر یان یەك بیتزا - ½ پەتاتەی كوڵاو - ½ كوپ سەلاتە	- شۆربەیەكی میوەو تەماتە - هەندێ ماسی یان رۆبیان - ½ كوپ مەعكەرونیا، یان فاسۆلیای تەڕ
			یەك مۆزی بچوك و یەك پارچە شكۆلاتەی سووك
چوارەم	- پارچە بسكویت - شەربەتی میوە یەك كوپ شیر	- ٢ پارچە نان - ٢٥٠ گرام پەنیر -پارچەیەك گندۆرە و یەك تەماتە	- یەك نان - ٧٥ گرام پەنیر - ١ كوپ پاقلەی كوڵاو
		یەك مۆز و شەربەتی توی فەرەنگی	
پێنجەم	- یەك پرتەقال - پارچە كێك - كوپ شیر	- ٢ كوپ سەلاتە - ١٢٥ گرام پەنیر - یەك سێو	- ٢/١ قاپ مەعكەرۆنیا - پارچەیەك نان - یەك قاپ سپیناغ یان قەرنابیت
			٢ كوپ گیراوەی ترێ

شەشەم	- پارچەیەك پەنیر -گیراوەی ئەناناس -كوپ شەربەتی ترێ	- یەك نان - یەك كێوی - مایۆنیزو سەلاتە	- یەك كوپ مەعكەرۆنیا - ١٢٥ گرام گۆشت پارچە سێوێك وهەندێ پەنیری سویسری
حەوتەم	-١ كوپ شیر -١ كوپ توی فەرەنگی	- ١٥٠ گرام مریشكی برژاو - پارچەیەك نان - یەك هەرمێ - سەلاتەو مایۆنیز	- ٥٠٠ گرام ماسی - ١/٢ كوپ برنج - یەك كوپ بەزالیا - تەماتەی برژاو پارچەیەك پەنیر

باسی سێیەم:
هەندێ ڕێژیمی تایبەت

بەندی یەکەم:
جوانکاری سینگ ومەمك

١- میوەو سەوزەی ڕەنگ زەردو سوو، وەك: پرتەقال و مشمش ومۆزو گێزەرو تەماتەو توو و ئەوانی تر.

٢- کەلەرمی سپی ومۆر وقەرنابیت.

٣- دانەوێلەو فاسۆلیاو پاقلەو نیسك ونۆك کاریگەریان لەسەر هۆرمۆنەکان هەیەو ئافرەت دەپارێزێ لە شێرپەنجەی مەمك.

٤- ماددەی سیلینیۆم کە لە گوێزی بەرازیلی وهەندێ دانەوێلە هەیە.

٥- چای سەوزو قاوەی سەوز چونکە کاری ئەکسەدە زیاد دەکەن (لە بابەتەکانی پێشەوەی ئەو پەڕاوە بە درێژی باسی لێکراوە).

بەرنامەی یەکەم جوانکاری سنگ وسك و وورگ:

تەنها بە وەرزش ناکرێت وتەنها بە ڕێژیمی خۆراکیش ناکرێت، بەڵکو هەردووکیان پێکەوە کاردەکەن (لە پەڕاوی وەرزش وتەندروستی بە درێژی باسی وەرزشەکان کراوە)

بەیانیان: هەمووی یەك جۆر خواردنە کە لەمانە پێکهاتووە

- ١-٢ هێلکەی برژاو
- یەك دانە لە میوەیەك (سێو یان پرتەقال)
- چای یان قاوە بەبێ شەکر+ شیری بێ چەوری

ڕۆژ	ژەمی نیوەڕۆ	شێوان
یەکەم	- ماسی برژاو هەندێ خیارو خاس	- پارچەك تۆست و٤ کەوچك ماست و هەندێ میوە
دووەم	- یەك ماستی بچوك و یەك خیارو یەك جۆر مێوە	- ١ هێلکەی کوڵاو وهەندێ میوەی یەك جۆر
سێیەم	- پاقلەی کوڵاو + سەڵاتەی تەماتەو خیارو بیبەری سەوز	- پەنیر یان ماست لەگەڵ ٢ پارچە نان
چوارەم	- شلەی یەك لە سەوزەکان ونان	- یەك کوپ ماست+ یەك خیار ویەك هێلکەی کوڵاو
پێنجەم	- ماسی وسەڵاتە	- چەند جۆرێك لە میوە وەك: سێو وهەرمی وپرتەقاڵ و توی فەرەنگی
شەشەم	- مریشکی برژاو+ سەڵاتە	پەنیر+ یەك تەماتەو یەك هێلکە
حەوتەم	پاقلە+ سەڵاتە+ ماست	- چەند جۆرێك لە میوە وەك: سێو وهەرمی وپرتەقاڵ و توی فەرەنگی+ یەك کوپ ماست

(دەتوانرێ چایەو قاوەی بێ شەکر بخورێتەوە یان شیری بێ چەوری).

بەندی دووەم
(ڕێژیمێک)ی تر بۆ لابردنی وورگ زلی

کە لەلایەن پسپۆری خۆراکی بەریتانیەوە دانراوە (مۆنیکا جرینفیل) کە بۆ ماوەی پێنج ڕۆژە.
٢٥ گرام لە شۆفان (وەک قەرسیلە) لەسەر ئاگر گەرم دەکرێت پاش تێکەڵ کردنی لەگەڵ ئاو، لەگەڵ یەک فنجان چای یان شیری بێ چەوری. دەتوانرێ هەندێك هەنگوینی بۆ زیاد بکرێت. وە یان دوو هێلکەی کوڵاو بخوات لە جیاتی ئەمانە.

ڕۆژ	ژەمی نیوەڕۆ	شێوان
یەکەم	– ٢ پارچەی بچوک لە گۆشتی مریشك – سەلاتەی سەوزەو هەندێك خەل وزەیتی زەیتون. یان ½ ئەفۆگادۆ + ڕۆبیان+ سەلاتە. – یان پارچەیەك گۆشتی ئاژەل و پەنیرو دەرەی کوڵاو.	– پارچەیەك لە ماسی – پەتاتەو بازیلای کوڵاو+ سەلاتەی میوە وسەوزە لە نێوان ژەمەکانیش کاتی هەست کردن بە برسیەتی دەتوانرێ پرتەقال یان یەك فنجان چای یان قاوەی بێ شەکر بخورێتەوە یان یەك مۆز یان یەك کوپ شیری بێ چەوری.
دووەم	– هەروەك ڕۆژی یەکەمە بەڵام شوێنی ژەمی نیوەڕۆ وشێوان بگوڕدرێتەوە .	– لەکاتی هەست بەبرسیەتی دەتوانێ خۆخ یان سێو یان سەلاتەی سەوزەو میوە بخوات.

سێیەم چوارەم پێنجەم	- هەمان ڕۆژی یەکەم ودووەمە، بەڵام لە نیوەڕۆ دەتوانرێ سەڵاتەی سیزار بخورێت کە لەمانە پێکهاتووە(خاس، نانی تۆك، زەیتی زەیتون، پەنیر، پارچە گۆشتی مریشکی ووردکراو، پەتاتەی سوورکراوە، گوشراوی لیمۆ)، یان سەڵاتەی نیسواز (تەماتە، پەتاتەی کوڵاو، خیار، لۆبیا،هێلکەی کوڵاو، زەیتی زەیتون و گوشراوی لیمۆ). بەهەمان شێوە لە نێوان ژەمەکان ماست ، یان شیر یان میوە دەخوات.
	شەشەم و حەوتەم و هەمان ڕۆژانی چوارەم وپێنجەمە

بڕی خواردنەکان:

- پەتاتە لە ١٠٠-١٥٠ گرام زیاتر نەبێت.
- مریشك: ١٥٠ گرام وماسی: ١٢٥-١٨٠ گرام .
- خیارو میوەکانی تر لە هەر ژەمێك لە چوار پارچە زیاتر نەبێت.

ڕێگەیەکی تری پزیشکی کە بۆ کەمکردنەوەی چەوری لەهەندێ شوێن وەك سمت بە بەکارهێنانی دەرزی شوێنی (میزۆپیراپی) ماکە خراپەکانی سووربوونەوەو حەساسیە توشبوون. یان دەرزی (دای کۆلین فۆسفەیت) لەو شوێنە دەدرێت تاوەکو چەوریەکە بتوێنتەوەو شێوەکەی ڕاست بکاتەوە و پێی دەڵێن (شیوەکاری- Shaping)

بەندی سێیەم:
ڕێژیمی خێرا

لە ماوەی یەك هەفتە بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی بە نیازن نەشتەر گەری دڵیان بۆ بکرێت لە ماوەیەکی کورتدا. بەم بەرنامەیە لە یەك هەفتەدا ٤-٧ کیلۆگرام کێش دادەبەزیت:

بۆ ئەم بەرنامەیە پێویستی بەم هەنگاوانە هەیە:

- شۆربای توند (واتە سوتێنەر) بە زۆری بەکار بهێنرێ کە لەمانەی خوارەوە پێکهاتووە:
  - ٦ سەلکە پازو ٦ سەلکە سیر.
  - ٢ بیبەری سەوزی سارد (توند نەبێت).
  - یەك تەماتە یان هەندێك دۆشاوی تەماتە.
  - هەندێ سەوزەی وەك کەرەوز.
  - دەتوانرێ ئاوی مریشکی بۆ زیاد بکرێت.
  - دەتوانرێ خوێ وبیبەری توندو کاری تێکەڵ بکرێت وماوەی ٤٠ خولەك لەسەر ئاگر بێت.

ڕۆژ	ژەم
یەکەم	• شۆربەی گەرم وتوند • خواردنەوەی ١٠ کوپ ئاو • هەموو میوەیەك تەنها مۆز نەبێت
دووەم	• سەوزەو میوەی زۆر • شۆربەی گەرم • یەك پەتاتەی کوڵاو • دوورکەوتنەوە لەگشت دانەوێڵە وشیرینی

سێیەم	• سەوزەو میوە • یەك پەتاتە یان مۆز
چوارەم	• شۆربەی گەرم • شیر • ئاوی زۆر
پێنجەم	• هەندێ گۆشتی سوور یان سپی • تەماتەو سەوزە • ئاوی زۆر تاوەکو پاشماوەی گۆشتەکە ڕامالێ
شەشەم	• بڕێکی باش لە شۆربەی گەرم • میوەو سەوزە • پارچەیەك گۆشتی بچوك
حەوتەم	• شۆربەی گەرم • هەندێ برنج • خۆ تێرکردن بە سەوزە

- بەهیچ شێوەیەك نابێت شلە گازیەکان بخورێتەوە.
- ئاو خواردنەوەی زۆر شتێکی باشە.
- گەر کێشت لە ٧ کیلۆ زیاتر دابەزیت ئەوا بۆ ماوەی ٢ ڕۆژ ئەو بەرنامەیە ڕاگرەو دوایی دووبارە پیادەی بکە.

بەندی چوارەم:
ڕێژیمی بەساڵاچوان

خۆراکی بەساڵاچوان کەمێك جیاوازی هەیە لەگەڵ خەلکانی تر لەبەر ئەم گۆرانکاریە فسیۆلۆجیانەی ڕوودەدات لەلەشی بەساڵاچوو.

ئەو گۆڕانکاریە جەستەیی ودەرونیانەی کە ڕوودەدات لە لەشی بەساڵاچوان زۆرن کە پەیوەستی بە خۆراکەوە هەیە هەندێك لەمانە:

١- چالاکی خانەو شانەکان کەم دەبێت بە گشتی. بەتایبەتی خانەکانی گەدەو ڕیخۆڵە، بۆیە توانی هەرس ومژین کەم دەبێتەوە.

٢- کاری جگەر لە ڕوی دروستکردن ودەردانی شلەی زەرداو و شێکردنەوەی مادده کیمیاویەکان ودەرمان وهۆرمۆنەکان کەم دەبێتەوە.

٣- ڕیخۆلە ئەستوورە توانای پاڵدانی خۆراکی کەم دەبێتەوە.

٤- کەم بوونی ماکزیمامی لێدانی دڵ (Maximum Heart Rate).

٥- کەم بوونی توانای هەوایی سیەکان(Aerobic Capacity).

٦- زیاد بوونی ڕێژەی چەوری لەش.

٧- کەم بوونی بارستەی ماسولکەی لەش وداخورانی ئێسقان بەگشتی، بۆیە پێویستی بە ووزەی کەمتر هەیە.

ئەم گۆڕانکاریانە حەتمی نین و دەتوانری دوابخرێت وەیان بەرگری ڕوودانیان بکەین بەهۆی بەردەوامی لەسەر وەرزشی ئاسایی وسادەو دوور لە توندوتیژی زۆربەی ئەم خاڵە نیگەتیڤانەی سەرەوە بەرەو باشی وچاکی وچالاکی دەڕوات، ڕێژەی چەوریش کەم دەبێتەوە.

پێویسته ژەمەكانی خۆراكی بەساڵاچوان هەموو پێداویستیەكانی ڕۆژانەی دابین بكات له مادده سوود بەخشەكانی وەك ڤیتامینات وكانزاكان و به ئاسانی هەرس بكرێن وبمژرێن له ناو ڕیخۆڵەواچاكه لەمانه پێكهاتبێ

- ٢ -٣ بەش له سەوزەی خاوێن ونوێ.
- ٢-٣ بەش له میوەی تازه بەكاڵی یان به برژاوی.
- ٣-٤ بەش له دانەوێڵە.
- ٢ بەش له پێكهاتەكانی شیر.
- ١-٢ به ش له گۆشتی سپی وماسی وهێلكه.

ئەم خاڵانەش ڕەچاو بكرێت:

١- شەكری تاك (شەكری سپی خۆماڵی) كەم بەكار بێت، به لكو زۆری له میوه وەربگیرێ.

٢- خوێی چێشت له ٥-٦ گرام زیاتر نەبێت لەبەر پەستانی خوێن ونەخۆشی دڵ.

٣- ماست باشتره له شیر لەبەر بوونی گازات وترشانی گەده.

٤- گەر ددانی تەواو نەبوو خواردنەكانی ووشك نەبن.

٥- ماسی بخوات تاوەكو بێبەش نەبێت له چەوریه بەسوودەكان.

٦- كەم كردنەوەی چای وقاوه وبەهۆشخەرەوەكان.

٧- برنج بخوات له ٥ كەوچك زیاتر نەبێت وچێشتەكانی كەم ڕۆن بن بەگشتی.

٨- خۆی بێبەش نەكات له ئاو خواردنەوه بەتایبەتی له هاویندا.

٩- ئەگەر شەكرەی نەبوو دەتوانێ هەنگوین بخوات چونكه ڤیتامین و كانزای باش و ووزەی تیایه.

ژەمی بەیانی:

– پارچەیەك لە پەنیر و كوپێك لە كوشراوی میوە (پرتەقال، سێو، ترێ)

كاتی كێشتان دوو دانە میوەی تازە.

یان: پارچەیەك كێك وكوپێك چایە یان قاوە.

ژەمی نیوەڕۆ:

– پارچەیەك مریشك و٣ كەوچك برنج و سەلاتە.

– كاتی عەسر: پارچەیەك شكۆلاتە.

یان : یەك پارچە گۆشت ویەك پەتاتەی بچوك و یەك سێو و سەوزە

ژەمی شێوان:

– پارچەیەك ماسی و یەك كوپ ماستی بێ چەوری

یان: شۆربەی برنج و پارچەیەك ماسی و سەلاتە

زۆر جار ئەوانەی ڕێژیم دەكەن بەتایبەتی ڕێژیمی توند هەست بە پەشێوی و شێوانی میزاج و خەمۆكی دەبن چونكە دوور كەوتوونەتەوە لە زۆربەی ئەو خۆراكانەی كەوا پێشتر پێوەی پەیوەست بوون بۆ بەرگری لەم شتانە دەتوانرێ پشت بەم خۆراكانە ببەسترێ.

١– ماسی چونكە ترشی ئومیگا ٣ ی تیایە.

٢– شكۆلاتە چونكە شیرینی تیایەو لەدەم دەتوێتەوە بە خێرایی و وادەكات ماددەی ئەندرۆفینز زیاد بكات كەوا هۆكاری ڕێكخستنی میزاجە.

٣- شیری بێ چەوری و پەنیر و پرتەقاڵ چونکە کالیسیۆمی زۆر تیایە هاوکارە بۆ دژە خەمۆکی و ڕێکخستنی میزاج.

٤- کۆفاین کە هەیە لە چایەو قاوەو شکۆلاتە.

٥- میوەو سەوزەی تازە کە ماددەی دژە ئەکسەدەی تیایە کە بەرگری لە زۆر نەخۆشی دەکات.

به‌ندی چواره‌م:

ڕێژیمی زۆر که‌م ووزه

به‌یانی: یه‌ك كوپ قاوه‌ی بێ شه‌كرو یه‌ك كوپ ماستی بێ چه‌وری له‌ كێشتاندا ٥ دانه‌ توی فه‌ره‌نگی، یان یه‌ك لاله‌نگی، یان یه‌ك پرته‌قاڵ، هه‌رمێ

نیوه‌ڕۆ: شۆربه‌ی بێ چه‌وری و١٠٠ گرام گۆشتی سپی و١٢٥ گرام سه‌وزه‌. یان یه‌ك هێلكه‌و پارچه‌یه‌ك نان و یه‌ك میوه‌ ویه‌ك كوپ ماست.

شۆربه‌ی بێ چه‌وری و ٥٠ گرام گۆشت و ١٢٥ گرام سه‌وزه‌. یان پارچه‌یه‌ك نان وماست و میوه‌.

بۆ ئه‌وانه‌ی به‌ ڕۆژوو ده‌بن ئه‌م به‌رنامه‌یه‌ به‌سووده‌:

نانی شێوان:

- یه‌ك قاپ شۆربه‌
- پارچه‌یه‌ك له‌ گۆشتی بێ چه‌وری مریشك یان ماسی
- سه‌وزه‌
- سه‌لاته‌
- پرته‌قاڵێك یان هه‌ندێك فراوله‌

پارشێو

- یه‌ك كوپ شیر وهه‌ندێ هه‌نگوین
- هه‌ندێ پاقله‌ی كوڵاو یان سوركراوه‌
- پارچه‌یه‌ك په‌نیر
- ئه‌مه‌ ژه‌مه‌كی باشه‌ چونكه‌ ژماره‌یه‌كی باشی تیایه‌ له‌ ڤیتامین وپرۆتین وچه‌وری وكاربۆهیدرات.

واچاکە خۆراکی تیزو سوێرو چەوری قورس نەخورێت چونکە تێنوت دەکات.

هەڵسەنگاندن:

١- ئایا ڕازیت لە بەرنامەکەت؟

٢- ئایا کێشت کەم بۆتەوە بە هەنگاوی نەگۆر؟

٣- ئایا ئامانجەکانی نزیکت پێکاوە؟

٤- ئایا بەرنامە تایبەتەکەت هەر بەردەوامەو لە خزمەتی بەرنامەکەتدایە؟

٥- ئایا پێویست دەکات بەرنامەی خۆراکی کەم وزەت چاکسازی تیا بکەیت؟

٦- هەنگاوی پاش ئەو چی یە؟

باسی سێیەم:
بەربەستەکان وکێشەکانی دێنە پێش بەرنامەکە

بەندی یەکەم:
کێشەکانی پەیوەست بە بەرنامەکە

یەکەم: شکانی بەرنامەکە بە هۆی خۆڕنەگری لەسەر کەم خواردن وخۆ مەحروم کردن. ئەمەش شتێکی ئاسان نیە کەوا مرۆڤ ڕۆتینی ڕۆژانەی خۆی بگۆڕێ.

بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم بارودۆخە ئەم خاڵانە ڕەچاو بکە:

- بەڵام باوەڕ بوون بە خۆو عەزیمەت وهیمەت وتێڕوانین لە ئامانجەکان وئاواتی گەیشتن بە ئەنجام وادەکات بەردەوام بیت.
- خواردنی شتێکی سووکی وەك میوە (سێو یان مۆز) کە هەستی برسیەتی دەشکێنێ زیانی نیە بۆ بەرنامەکە.
- بۆ ئافرەتان وا چاکە تەماشای خۆی بکات لە ئاوێنە کەوا چەند دوورە لەو کێشەی خەونی پێوە دەبینی و ڕەشاقەتی دەنوێنێ.
- کانتۆرەکەت بکەوە زانە چەند جلی جوانت هەیە و ناتوانی بیپۆشی لەبەرئەوەی قەلەویت بۆ نابێت.
- بیر بکەوە لەوەی چەندەها جار چوویتە بازارەکان نەتوانیووە بە ئارەزوی خۆت جلوبەرگ بکڕیت چونکە قەبارەی تۆ نەبووە کە (XXL) بووە.
- بیر بکەوە لەوەی ئەو خواردنانەی ئارەزوتەو دەستت کرد بەخواردنی ئایا دوایی هەست بە پەشیمانی ناکەیت؟ لەو کاتە وا گریمان بکە کەوا بەڕۆژیت.
- زۆر جار ئارەزوی خواردن لەبەر ئەوەیە کەوا دەتەوێت کات بەسەر بەریت بۆیە لەوکاتانەدا هەوڵ بدە کارێك بۆ خۆت بدۆزەوە وەك پویوەندی کردن بە برادەرێك وپیاسەیەك و وەرزشێك وگەرماوێك.

- گەر بەهۆی تووڕەیی و پاڵەپەستۆو کێشەیەکە هەوڵ بدە کێشەکە چارەسەر بکە نەوەك خۆت بشاریتەوەو کات بەفیڕۆ بدەی بە خواردنی زۆر. هەوڵ بدە کەسێکی ئیجابی بیت لە چارەسەردا.

دووەم: گەر زۆر چوویتە چێشخانەی دەرەوە بۆ نان خواردن، ئەمانە هەنگاوانە پیادە بکە:

- ئەو خواردنانە داوا بکە کە لەماڵەوە نەتدەخوارد تاوەکو نەفست تیر بێت.
- سەڵاتەو سەوزە داوابکە لەگەڵ خواردنەکە.
- هەوڵ بدە خێزان ومنداڵەکان هاوکاریت بکەن.
- ئەگەر بە تەنها بوویت خواردنەکە زۆر بوو هەوڵ بدە پێش تێر خواردن هەندێکت بۆ بپێچنەوەو بیبەیتەوە بۆ ماڵ.

سێیەم: کاتی دەعوەت کردن

- لە ماڵەوە شتێك بخۆ تاوەکو لە دەعوەتەکە کەمتر بخۆیت.
- یەك کوپ ئاو بخۆوە پێش خواردن.
- بۆ خۆت خواردنی سووك هەڵبژێرە.
- دوور لە مێزی خۆراك بوەستەو هەردەم کوپێك ئاوت لە پێش بێت.
- گفتوگۆ زۆر بکەو کەم بخۆ.

چوارەم: کاتی سەفەر

هەوڵ بدە ئەمانەی خوارەوە لەگەڵ خۆت ببە تاوەکو لە خواردنی خێرا دوور بکەویتەوە

- شیری بێ چەوری
- کوشراوی میوەی پرتەقال وترێ و هەرمێ
- میوەی تازە
- ماسی قوتوو
- نانی کەم ووزە

بەندی دووەم:

گەر کێشت دانەبەزی

- تکایە لەسەرخۆبەو دڵ تەنگ مەبە.
- زۆر بەدوای کێشانی خۆت مەچۆ لەجیاتی یەك هەفتە دوو تا سێ هەفتە ئینجا خۆت بکێشە.
- هەندێك گۆرانکاری بکە لە بەرنامەکە بە گۆڕینی شێوەو جۆری خواردنەکانت.
- وەرزش بکە و ئاوو زۆر بخۆرەوە.

بەندی سێیەم:

قەڵەو بوونەوە

١- بۆچی گەڕایتەوە سەر خواردنی پێش ڕێژیم.

٢- بۆچی وازت هێناوە لە وەرزش.

بــاســی چــوارەم:

کێش دابەزین ولاوازی ولەڕ و بێ هێزی

بەندی یەکەم:

پێناسەکان

کێش دابەزین ولاوازی: بریتیە لە هاتنە خوارەوەی کێش لە کێشی سروشتی ودروست، واتە کەمتر لە ١٨,٥ ، ئەگەر کەمتر بوو لە ١٦,٥ واتە لاوازی کلاسی یەکەم و کەمتر لە ١٤,٥ واتە لاوازی کلاس دووەم و کەمتر لەمەش مانای زۆر زۆر لاوازیە. لاوازی زیانی جەستەیی ودەرونی هەیە بەتایبەتی گەر کەمتر بێت لە ١٤,٥.

لەرو بێ هێزی: بریتیە لە دابەزینی کێش بەشێوەیەکی خێراوکتوپرو پەیوەست بە نەخۆشی. لەم نەخۆشیانە: شەکرە، شێرپەنجە، پشێوی ڕژێنەی دەرەقی.

چون جیاوازی بکەین لە نێوان لاوازی زۆرو لەرو بێ هێزی، ئەویش بەوە دەکرێت گەر ٥٪ ی کێش دابەزێت لە ماوەی یەك مانگ یان ١٠٪ لە ماوەی ٣ مانگ بەبێ بوونی بەرنامەی تایبەت بۆ خۆ لاوازکردن.

لاوازی وکێش کەمی لە کێشی ئاسای هیچ نیگەرانی تیا نیە ئەگەر ئەو کەسە تەندروستی تەواو بێت وچالاك وجولانەوەی دروست بێت وکارەکانی ئەنجام بدات، هەروەك پزیشکانی بەریتانی دەڵێن. ئەوانە تەمنیان درێژ دەبێت هەرچەندە خواردنیان کەمە، ئەمانە کێش کەمیان بەلاوە زۆر ئاساییەو کاریگەری لەسەریان نیە.

بەڵام ئەگەر ئەو کەسە بێ هێزبوو توانای ئەنجامدانی کارو چالاکی کەم بوو ئەوا پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەت بکات تاوەکو سۆراغی هۆیەکانی بکەن وبیدۆزنەوەو چارەسەری گونجاوی بۆ دابنێن.

بەندی دووەم:
هۆیەکانی لاوازی

١- کێش کەمی دروست دەبێت لە ئەنجامی بەد خۆراکی (واتە خواردنەکانی ماددە سەرەکیەکانی وەك چەوری وپرۆتین وڤیتامین وکانزاکانی بە بڕی پێویست تیا نیە) نەوەك مەبەستمان کەم خواردن بێت.

٢- لە ئەنجامی ئەوەیە خۆراك هەیە، بەڵام ئەو خۆراکە هەرس ناکرێت (نەخۆشیەکانی گەدەو ڕیخۆڵە).

٣- خۆراکەکە هەرس دەکرێت بەڵام مشەخۆر دەیخوات (وەك کرمەکان).

٤- خۆراکی تەواو هەرسکراو دەچێتە ناو خوێن بەڵام لەش زیاد لە پێویست خەرجی دەکات وبە فیرۆی دەدات وەك نەخۆشی هۆرمۆنەکان (زیاد ڕژانی ڕژێنەی دەرەقی وسەرگورچیلە).

٥- لەش ووزەی زیاد خەرج دەکات بە کاری قورس و وەرزشی توند وڕاددەبەدەر.

٦- نەخۆشیەکانی دەرونی، کە دەبێتە هۆی دابەزینی ئارەزووی خواردن و نەمانی تام وەرگرتن لە چێشت وسوود لیوەرنەگرتنی.

٧- هۆکاری بۆماوەیی: وادەکات میتابۆلیزم وزیندەچالاکی زیاتر بێت لە پێویست.

بەندی سێیەم:
جیاوازی لە نێوان نەمانی ئارەزووی خواردنی سادەو نەمانی ئارەزووی خواردنی عەصەبی

زۆر جار لەوانەیە ئادەمیزاد توشی کێشەیەکی ئابوری یان خێزانی دەبێت بۆ ماوەیەك ئارەزووی خواردنی نامێنێ و کەمێك کێشی دادەبەزێ، یان خۆی هەندێ لاوازەو خەمی پێدەخوات و لەجیاتی ئەوەی خۆراکی باشتر بخوات ئارەزووی خواردنی کەمتر دەبێتەوە ئەم دوو حالەتە هەردووکیان زۆر سادەن و ترسیان ناوێت چونکە کاتێن هەرکات ئەو بارە ناهەموارە بەسەر چوو دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی خۆی. ئەوانەی خەم بەلاوازیەکەیان دەخۆن ئەوانیش تەنها دڵدانەوەیان دەوێت و هەوڵ بدەن باری دەرونیان جێگیر بکەن وخواردنی ووزە بەخش بخۆن، گەر هەر سوودی نەبوو ئەوا تکامانە پەنا نەبەن بۆ ئەو دەرمانانەی کۆرتیزۆنیان تیایە و پێ پف دەبن نەوەك پێی قەلەو بن (چونکە ئەو دەرمانانە جۆرێکن لە هۆرمۆنی ڕژێنەی سەر گورچیلە وئاوو خوێنی دەگێرێتەوە ناو خوێن وناوخانەکانی لەش وناهێلێ لەگەل میز کردن بەشێوەیەکی سروشتی بێتە دەرەوە، ئەو ئاوە زیادە دەچێتە ناو خانەو شانەکان بەشێوەیەکی کاتی چونکە هەرکات ئەم دەرمانە وەستێنرا ئەوا ئەو ئاوە زیادەی لەش دێتە دەرەوە لە ڕێگەی میزو وەك خۆی لاواز دەبێتەوە). ئەمە جگە لەو ماکە خراپانەی ئەو دەرمانانە جێدەهێلن لەسەر لەش چونکە بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بۆ ماوەیەکی درێژو بە برێکی زۆر ئەوا تووشی شەکرەو پەستانی خوێن وهەلوەرینی قژو کزولاوازی بینین وبیستن وئارەزووی جینسی وکەمکردنەوەی بەرگری لەش وچەندەها ماکی خراپی تر، بەتایبەتی ئەگەر بڕی ئەو دەرمانانە زۆر بەخێرایی زیاد بکرێت یان بەخێرایی ئەم دەرمانە بوەستێنرێ. بە هەر شێوەیەك بێت نابێت ئەم جۆرە دەرمانانە وەربگیرێ تەنها لە ژێرچاودێری پزیشکی پسپۆر نەبێت.

بەڵام جۆری دەرونیەکەی ئەمە نەخۆشیەکی تایبەتەو گەر زوو چارەسەری نەکرێت دەرەنجامی خراپی دەبێت. ئەم نەخۆشیەش زیاتر توشی ڕەگەزی مێینە دەبێت ترسی دەبێت لە خواردنی خۆراکی جۆراوجۆر تا وای لێدێت لاواز دەبێت دەگاتە پلە لەرو بێ هێزی وتوشی کەم خوێنی وکەوتنی قژی سەرو لەش وکزی بیستن وبینین دەبێت، لێدانی دڵ خێراو نارێك دەبێت وزۆر جار دەگاتە ئەو پلەی کەوا خۆی بکوژێ. چارەسەر بە هۆی سەردانی پزیشکی پسۆر دەکرێت لەگەڵ چاودێری نزیك وسەردانی نەخۆش لەماڵ ودانانی کاتی دانیشتنی تایبەت لەگەڵ نەخۆشەکەو چارەسەری کێشەکانی دەرونی وجەستەیی.

بەندی چوارەم:
گژو گیای قەڵەوبوون

١- شمری (**الحلبة** – **Fenugreek**)

- یەك كوپ ئاو گەرم دەكرێت و ٣ گرام لە هاڕاوەی شمرەی تیا دەكرێت، پاشان لەسەر ئاگر دادەنرێت بۆ ماوەی یەك خولەك دوایی دەپاڵێورێ وهەندێ هەنگوینی تێدەكرێت تاوەكو تامی خۆش بێت، ڕۆژێ ٣ جار بەكار دێت.

- یان زەیتی شمرە لەگەڵ یەك كوپ ئاو تێكەڵ دەكرێت و بەیانیان پێش خواردن وشەوان پێش خەوتن بەكاردێت.

- یان هەندێ شمرەو هەنگوین وشەكر تێكەڵ دەكرێت وپاشان هەندێك هاڕاوەی نۆكی بۆ زیاد دەكرێت تاوەكو بۆنی بڕوات.

٤- كەرەوز: چونكە ماددەی ئاسنی زۆر تیایە بۆیە خوێن زیاد دەكات.

٥- كەرەوز وتۆیەكەی وورد دەكرێت ودەبێتە هاڕاوە ولەگەڵ سەلاتە تێكەڵ دەكرێت ودەخورێت بۆ ماوەی یەك مانگ.

٦- پیاز: چونكە ئارەزوی خواردن زیاد دەكات وگەدە پاك دەكاتەو چالاكیەكەی زیاد دەكات وهەندێكیش لە میكرۆبات دەكوژێت بۆیە خواردنی یەك سەلكە پیاز ڕۆژانە كێش زیاد دەكات. گەر مەعدەنوس بخورێت لە دوای پیاز تاوەكو بۆنەكەی كەم بكاتەوە.

٧- دەنكی عەزیز وورد دەكرێت ولەگەڵ فستق و باوی تێكەڵ دەكرێت ولەگەڵ یەك كوپ شیر ٤ جار دەخورێت.

٨- گوێز وباوی وخورماو هەنگوین بكرێتە هەویر وڕۆژێ ٣ جار بخورێت.

٩- حەلواو شیر بەیانیان دوای لە خەو هەڵسان.

١٠- هاڕاوەی گەلای گوێز لەگەڵ یەك كوپ ئاو، دوایی كوڵاندنی وخواردنەوەی پاش نان خواردن.

١١- مێوژ وكێوی.

١٢- هەنجیرو مێوژ ونۆكی برژاو.

١٣- كونجی .

سەرچاوەکان (References):

١ Al-Rukban MO (2003). Prevalence of obesity and overweight among Saudi Adolescents in Eastern-Saudi Arabia. Saudi med J; 26: 607-611.

٢ Arion WJ, Canfield WK, Ramos FC, et al. Chlorogenic acid and hydroxynitrobenzaldehyde: new inhibitors of hepatic glucose 6-phosphatase. Arch Biochem Biophys . 1997;339:315–322.

٣ Bloomfield P, Bradbury A, Grubb N.R, Newby D.E, Cardiovascular diseases (2006). *In:* Hunter JA (international editor). Boon AN, Colledge RN, Walker RB, editors. *Davidson's Principles and Practice of Medicine*. 19th ed. London. Churchill Livingstone. P: 519-647.

٤ Chinn S, Rona R J (1999). Prevalence and trends in overweight and obesity in three cross sectional studies of British Children, 1974-94. BMJ; Jan 6;322 (7277):24-6

٥ Concepts of physical fitness, Corbin B.C, Welk G, Corbin RW, Welk K.A, 15th Ed, USA, McGrawHill, 2009.

٦ WHO & COSIT (2006). *National survey for NCD risk factors for population age 25-65 years old* / Iraq. Geneva. WHO.

٧ El-Hazmi MA, Warsy AS (2000). Prevalence of overweight and obesity in diabetic and non-diabetic Saudis. *East Mediterr Health J*; 6 (2): 276-282.

٨ Flegal KM, Carroll MD, Ogden CL, Johnson CL (2002). Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999-2000. *JAMA*; 288(14):1723-7.

٩ Suzuki A, Yamamoto N, Jokura H et al. Chlorogenic acid attenuates hypertension and improves endothelial function in spontaneously hypertensive rats. J Hypertens . 2006;24:1065-73.

١٠ Watanabe T, Arai Y, Mitsui Y et al. The blood pressure-lowering effect and safety of chlorogenic Acid from green coffee bean extract in essential hypertension. Clin Exp Hypertens. 2006;28:439-49

١١ A. Davis ،K. Renner, C. Sprague, L. Dyer, D. Mutch (2005). Integrated Weed Management .MSU.

١٢ Al-Rukban MO (2003). Prevalence of obesity and overweight among Saudi Adolescents in Eastern-Saudi Arabia. Saudi med J; 26: 607-611.

١٣ Arena Obesity Drug Fails to Win Approval, May Need More Clinical Testing Luke Timmerman 10/25/10

١٤ Booth SL, Sallis JF, et al Environmental and societal factors affect food choice and physical activity: rationale, influences and leverage points. Nutrition Reviews 2001, 9(3):S21-S39.

١٥ CARDIA Website http://www.dopm.uab.edu/cardia/

١٦ Concerns About Anti-Obesity Drug Orlistat Article Date: 31 Aug 2009

١٧ en.wikipedia.org/wiki/Health_effects_...

١٨ El-Hazmi MA, Warsy AS (2000). Prevalence of overweight and obesity in diabetic and non-diabetic Saudis. *East Mediterr Health J*; 6 (2): 276-282.

١٩ Flegal KM, Carroll MD, Ogden CL, Johnson CL (2002). Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999-2000. *JAMA*; 288(14):1723-7.

٢٠ Hanlon. P, Byers M, Walker BR, Summerton C (2006). Nutrition, metabolic and environmental disease. *In:* Hunter AJ. (international editor). Boon AN, Colledge RN, Walker RB, editors. *Davidson's Principles and Practice of Medicine*. 19th ed. London. Churchill Livingstone. P: 93-129.

٢١ Hill JO, Wyatt HR, Reed GW, Peters JC. Obesity and the Environment: Where do we go from here? Science 2003;299:853-855.

٢٢ HLEditorialTeam@ebscohost.com

٢٣ http://ceq.eh.doe.gov/nepa/nepanet.htm

٢٤ http://ceq.eh.doe.gov/nepa/nepanet.htm Booth SL, Sallis JF, et al

٢٥ http://green-coffee-800.com/Content.asp?ID=2

٢٦ http://www.m3loma4u.com/aashab/rawend.htm

٢٧ http://www.slimminggreencoffee.com.au/faq/

٢٨ http://www.slimminggreencoffee.com.au/faq/

٢٩ http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity

٣٠ http://www.internationalreporter.com/News-5188/need-to-lose-weight-then-try-a-green-coffee.html

٣١ Kozuma K, Tsuchiya S, Kohori J et al. Antihypertensive effect of green coffee bean extract on mildly hypertensive subjects. Hypertens Res . 2006;28:711-8.

٣٢ Need to lose weight? Then try a green coffee MIL/Dailymail, Sep 21, 2009

٣٣ Neltje, Blanchan (2005). Wild Flowers Worth Knowing. Project Gutenberg Literary Archive Foundation.

٣٤ New treatment performs better than rivals and without the side effects By Jeremy Laurance, Health Editor

Friday, 23 October 20

٣٥ Osman Abdulmunhem. Bulletin ® v3.8.4, Copyright ©2000-2010, Jelsoft Enterprises Ltd ٠٩:٢٣ ،٢٠٠٧.

٣٦ Ranheim T, Halvorsen B. Coffee consumption and human health--beneficial or detrimental?--Mechanisms for effects of coffee consumption on different risk factors for cardiovascular disease and type 2 diabetes mellitus. Mol Nutr Food Res . 2005;49:274-84

٣٧ Shimoda H, Seki E and Aitani M. Inhibitory effect of green coffee bean extract on fat accumulation and body weight gain in mice. BMC Complementary and Alternative Medicine 2006;6:9

٣٨ Stellaria media at Plants for a Future Howard, Michael .(١٩٨٧) Traditional folk remedies : a comprehensive herbal. London: Century. p .١١٩ .ISBN 0712617310

٣٩ Van Dam RM, Feskens EJ. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes mellitus. Lancet . 2002;360:1477–1478.

ناوەڕۆك

دانەر لە چەند دێڕێکدا:

– لەساڵی ١٩٥٩ لە گوندی قورشاغلو/ دەشتی هەولێر لە دایك بووە.
– لەساڵی ١٩٧٦ لە دواناوەندی ئـــازادی/ هەولێر دەرچووە.
– لە ساڵی ١٩٨٢ لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی موسڵ دەرچووە.
– لە سالی ٢٠٠٣ لە بەیروت لە کۆلێژی ئیمام ئەوزاعی بڕوانامەی ماستەری لە دراساتی ئیسلامی وەرگرتووە.
– لە سالی ٢٠٠٨ لە هەمان کۆلێژ بڕوانامەی دکتۆرای وەرگرتووە.
– لە ساڵی ٢٠٠٨ ماستەری لە تەندروستی کۆمەڵ لە کۆلێژی پزیشکی/ زاکۆی هەولێری پزیشکی وەرگرتووە.

لە پەڕاوەکانی دانەر:

١- **معجم أطباء محافظة أربيل ٢٠٠٤.**
٢- **المرأة الكردية ودورها في المجتمع الكردى ٢٠٠٤.**
٣- وەرزش وتەندروستی ٢٠٠٧ (چاپی یەکەم).
٤- پیاوان وژنان تەوکاری نایەکسان ٢٠٠٩.
٥- تەنها بۆ ئافرەتان ٢٠٠٩.
٦- ئافرەت لە مێژوودا ٢٠٠٩.
٧- وەرزش وتەندروستی ٢٠١١ (چاپی دووەم).
٧- جگەرەکێشان ٢٠١١.
٨- چەند نامیلکەیەك لە بواری ئیسلامی.
٩- ئەو پەڕاوەی لەبەر دەستی بەڕێزتاندایە.